

مركز



7-4249

T

797.21

ا. ب. د.

1

جامعة قناة السويس

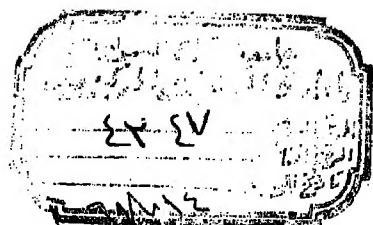
كلية التربية الرياضية ببور سعيد

قسم التدريب الرياضى

دراسة بعنوان

أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى

لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين



بحث مقدم من الدارس

عصام أحمد حلمى محمد أبو جميل

ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية

إشراف

دكتور

محمود محمود سالم

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى

وقائم بأعمال رئيس القسم

بكلية التربية الرياضية ببور سعيد

جامعة قناة السويس

دكتور

محمد السيد رحيم

أستاذ السباحة ورئيس قسم التدريب الرياضى

وكيل كلية التربية الرياضية ببور سعيد

لشئون التعليم والطلاب

جامعة قناة السويس

١٤١٨ هـ / ١٩٩٨ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ"

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سُورَةُ الْبَقَرَةِ
(الآيَةُ رَقْم ٢٢)

كلية التربية الرياضية ببورسعيد
شئون الدراسات العليا

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه في يوم الموافق / ١٩٩٨م اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعتمدة من الأستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ / ١٩٩٨م والمشاركة من السادة :

- ١- أ.د. محمد نصر الدين رضوان
أستاذ التقويم والقياس بقسم علم النفس الرياضى بكلية التربية
الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان. (رئيساً ومناقشاً)
- ٢- أ.د. محمد السيد رحيم
أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى ووكيل الكلية لشئون التعليم
والطلاب، جامعة قناة السويس. (مشرفاً)
- ٣- أ.د. يسّ كامل حبيب
أستاذ ورئيس قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضيّة بالكلية
وقائم بأعمال وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث، جامعة
قناة السويس. (مناقشاً)
- ٤- أ.م.د. محمود محمود سالم
أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى وقائم بأعمال رئيس القسم،
جامعة قناة السويس. (مشرفاً)
- للمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / عصام أحمد حلمى محمد أبو جميل - المدرس المساعد
بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية
الرياضية وموضوعها :

"أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الإبتباه والإتجاز الرقمي

لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين.

وقد تمت المناقشة علناً في تمام الساعة يوم الموافق ١٩٩٨م بمقر كلية التربية الرياضية ببورسعيد.

وبعد المناقشة قررت اللجنة الرسالة وإقترحت الباحث / عصام أحمد حلمي محمد أبو
جميل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية تخصص (التدريب الرياضي).

توقيعات أعضاء اللجنة

- ١- أ.د/ محمد نصر الدين رضوان
٢- أ.د. / محمد السيد رحيم
٣- أ.د./ يسّ كامل حبيب
٤- أ.م.د./ محمود محمود سالم

[illegible]

شكر وتقدير

الحمد لله الذى وفقنى لاختيار وإتمام هذا البحث ، ولا يسعنى بعد حمد الله تعالى و شكره إلا أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / محمد السيد رحيم ، والأستاذ المساعد الدكتور / محمود محمود سالم ، فقد منحاني الكثير من التوجيهات العلمية السديدة ، كما أعطيا الدراسة الدقة والإحكام والتسلسل الذى يتفق وطبيعة البحث العلمى شكلاً وموضوعاً .

كما أتقدم بوافر شكرى وعظيم امتنانى إلى الأستاذ الدكتور / محمد نصر الدين رضوان والأستاذ الدكتور / يسن كامل حبيب ، لتفضلهما بالموافقة على إثراء هذه الدراسة بالمناقشة اعتماداً على علمهما الغزير وتوجيهاتهما السديدة ونصائحهما البناءة ، فلهما منى الشكر وعظيم الامتنان . كما أتوجه بالشكر العميق إلى الأستاذ الدكتور / عادل عبد البصير على عميد الكلية على ما قدمه لى من عون صادق ، وتحفيز دائم .

وبكل التقدير والعرفان بالجميل أقدم عظيم شكرى إلى روح الدكتور / إسماعيل البيك داعياً الله أن يتغمده برحمته ، كما أقدم جزيل شكرى إلى الدكتور / هدى قاسم، والدكتور / حماده الصقلى ، والدكتور/ طاهر الشاهد ، لمساعدتهم البناءة ومعاونتهم الصادقة لى منذ بداية هذه الدراسة .

وبأسمى معانى الحب والوفاء أهدي هذا العمل إلى روح أمى الطاهرة ، وإلى أبى أطال الله بقاءه ، كما أتقدم بكل معانى العرفان والامتنان إلى أختى وأخى على ما قدماه من جهد وذللو من صعب فى سبيل إتمام هذه الدراسة .

وأخيراً بكل الحب والتقدير أقدم عظيم شكرى إلى زوجتى وأبنائى ، لما تحملوه معى من مشقة وجهد وعناء طوال فترة إنجاز هذه الدراسة .

وفقنا الله جميعاً لما فيه خير ديننا ودياننا وخدمة الوطن والعلم

والله ولى التوفيق ،،،

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
- قرار لجنة المناقشة والحكم	(ب)
- شكر وتقدير	(جـ)
- قائمة المحتويات	(د)
- قائمة الجداول	(و)
- قائمة المرفقات	(ط)

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : مشكلة البحث	١ : ٧
ثانياً : أهمية البحث	٢
ثالثاً : هدف البحث	٣
رابعاً : فروض البحث	٤
خامساً : التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث	٤

الفصل الثاني

الإطار النظري للبحث

أولاً : القراءات النظرية	٨ : ٤٢
- القدرات التوافقية والانتباه .	٩
- الإحساس الحركى العضلى كأساس للقدرات التوافقية للسباح .	٩
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمان ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى هذه السباحة .	١٥
الاحساس الحركى العضلى بمسافة السباحة كأحد القدرات التوافقية لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	١٦
- الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .	١٩
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أى طريقة من طرق السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .	٢٠
	٢٢

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
- القدرة على الاحساس بوضع الوزن الثابت لبدء السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع.	٢٣
- القدرة على التوازن الحركى حول محور الأفقى خلال سباحتى الصدر والدولفين ، كأحد القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .	٢٦
- الأسس العلمية الواجب إتباعها فى تدريب سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع	٢٩
ثانياً : الدراسات المرتبطة	٣٦
- دراسات تطرقت لبعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الرياضات المائية .	٣٦
- دراسات تطرقت للقدرات التوافقية لغير السباحين .	٣٧
- دراسات تطرقت للقدرات التوافقية للسباحين .	٣٨
ثالثاً : أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة فى توجيه البحث الحالى	٤٠

الفصل الثالث

إجراءات البحث	٤٣ : ١٣٥
أولاً : منهج البحث	٤٤
ثانياً : عينة البحث	٤٤
ثالثاً : وسائل جمع البيانات	٤٨
رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة	٦٨
خامساً : اختيار المساعدين	٦٨
سادساً : الدراسات الاستطلاعية	٦٩
سابعاً : البرنامج التدريبى	١٢٦
ثامناً : الدراسة الأساسية	١٣٢
تاسعاً : المعالجات الإحصائية	١٣٢

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها	١٣٦ : ١٥٥
أولاً : عرض النتائج	١٣٧
ثانياً : مناقشة النتائج	١٤٦

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الخامس	
الاستخلاصات والتوصيات	١٥٦ : ١٥٨
أولاً : الاستخلاصات	١٥٧
ثانياً : التوصيات	١٥٨
قائمة المراجع	١٥٩ : ١٦٧
أولاً : المراجع العربية	١٦٠
ثانياً : المراجع الأجنبية	١٦٥

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	الفترات الزمنية اللازمة للوصول إلى مراحل التعويض الزائد بعد الأحمال القصوى لبعض اتجاهات الأحمال.	(١)
٣١		
٤٥	توزيع سباحي عينة البحث على دراسات البحث المختلفة .	(٢)
	المتوسطات الحسابية لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بين المجموعتين في كل متغير من متغيرات البحث .	(٣)
٤٧		
٤٩	القدرات التوافقية وفق ما تم ذكره في المراجع التي أطلع عليها الباحث .	(٤)
٥١	أهم المتغيرات التي يجب ضبطها للتكافؤ بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث.	(٥)
	الأهمية النسبية للمهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(٦)
٥٣		
٥٥	أهمية كل من القدرات التوافقية بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .	(٧)
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى الإحساس الحركي العضلي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(٨)
٥٧		
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى القدرة على الربط الحركي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(٩)
٥٨		
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول القدرة على الإحساس بالإيقاع الحركي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١٠)
٥٩		
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى الرشاقة لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١١)
٦٠		
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مستوى القدرة على التوجيه المكاني (تقدير الوضع) لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١٢)
٦١		
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى التوازن لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١٣)
٦٢		
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى القدرة على التكيف الحركي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١٤)
٦٣		
	تحديد اختبارات قياس القدرات التوافقية الأولية المقترحة لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١٥)
٦٥		
٧٠	معامل الثبات للاختبارات المرشحة للتحليل .	(١٦)

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٤	المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات المرشحة للتحليل .	(١٧)
٧٨	مصفوفة الارتباطات البينية للاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١٨)
٨٠	مصفوفة العوامل المستخلصة قبل التدوير المتعامد .	(١٩)
٨٨	مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد .	(٢٠)
٩٨	النتائج النهائية للتدوير المتعامد بعد حذف التشعبات التي تقل عن (٣±) .	(٢١)
١٠٤	الاختبارات التي قيمة تشعباتها (٣±) فأكثر على العامل الأول .	(٢٢)
١٠٧	الاختبارات التي قيمة تشعباتها (٣±) فأكثر على العامل الثاني .	(٢٣)
١٠٩	الاختبارات التي قيمة تشعباتها (٣±) فأكثر على العامل الثالث .	(٢٤)
١١١	الاختبارات التي قيمة تشعباتها (٣±) فأكثر على العامل الرابع .	(٢٥)
١١٣	الاختبارات التي قيمة تشعباتها (٣±) فأكثر على العامل الخامس .	(٢٦)
١١٥	الاختبارات التي قيمة تشعباتها (٣±) فأكثر على العامل السادس .	(٢٧)
١١٧	الاختبارات التي قيمة تشعباتها (٣±) فأكثر على العامل السابع .	(٢٨)
١١٩	الاختبارات التي قيمة تشعباتها (٣±) فأكثر على العامل الثامن .	(٢٩)
١٢١	الاختبارات التي قيمة تشعباتها (٣±) فأكثر على العامل التاسع .	(٣٠)
١٢٣	تشعبات وحدات البطارية المستخلصة على العوامل المقبولة وغير المقبولة .	(٣١)
١٢٤	الارتباطات البينية لوحدات البطارية المستخلصة .	(٣٢)
١٢٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من التطبيق الأول والثاني لإستمارة قياس المستوى المهاري ومعامل ثباتها .	(٣٣)
١٢٧	توزيع أحجام التدريب على التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي .	(٣٤)
١٣٧	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ودلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية .	(٣٥)
١٣٨	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه .	(٣٦)
١٣٩	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ودلالة الفروق بين القياسين للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	(٣٧)
١٤٠	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية ودلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية .	(٣٨)
١٤١	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه .	(٣٩)

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ودلالة الفرق بين القياسين للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	(٤٠)
١٤١	المتوسطات الحسابية لقياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية .	(٤١)
١٤٢	مدى تقدم كلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين القياس البعدي والقياس القبلي للقدرات التوافقية .	(٤٢)
١٤٣	المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه .	(٤٣)
١٤٤	مدى تقدم كلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين القياسين البعدي والقبلي لمظاهر الانتباه .	(٤٤)
١٤٥	المتوسط الحسابي للقياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ودلالة الفرق بين القياسين للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	(٤٥)
١٤٥	مدى تقدم كلا من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين القياسين البعدي والقبلي لمستوى الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	(٤٦)
١٤٦		

قائمة المرفقات

المرفق	رقم الصفحة
مرفق رقم (١) :	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات التى يجب ضبطها للتكافؤ والتجانس بين مجموعتى التصميم التجريبي للبحث .
مرفق رقم (٢) :	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، والأهمية النسبية لكل من هذه المهارات .
مرفق رقم (٣) :	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمية القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .
مرفق رقم (٤) :	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحليل محتوى القدرات التوافقية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .
مرفق رقم (٥) :	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صدق محتوى الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية .
مرفق رقم (٦) :	اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .
مرفق رقم (٧) :	اختبارات قياس مظاهر الانتباه .
مرفق رقم (٨) :	استمارة تقويم المستوى المهارى لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .
مرفق رقم (٩) :	التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .
مرفق رقم (١٠) :	الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبى .
مرفق رقم (١١) :	شهادة المركز الاستشارى لعلوم الرياضة .
مرفق رقم (١٢) :	إفادة مركز الاستشارات الإحصائية والقياسية بجامعة القاهرة .

ملخص الدراسة

- ملخص الدراسة باللغة العربية .

- مستخلص الدراسة باللغة العربية .

- مستخلص الدراسة باللغة الإنجليزية .

- ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية .

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : مشكلة البحث

ثانياً : أهمية البحث

ثالثاً : أهداف البحث

رابعاً : فروض البحث

خامساً : التعرف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث

الفصل الأول

المقدمة

تقدمت سباحة المسافات القصيرة في العقدين الأخيرين تقدماً هائلاً ، نتيجة لطفرة المعلومات النظرية والعملية التي وفرتها المؤلفات والأبحاث العلمية في مجال السباحة في مختلف الدول ، ولقد شملت تلك المعلومات مختلف جوانب الإعداد المتكامل للسباح ، وتعتبر تنمية القدرات التوافقية أحد الواجبات الأساسية لهذا الإعداد، فهي قد تساهم في تحسين العمليات العقلية العليا المؤثرة في مستوى الرياضى ومن أهمها الانتباه ، نظراً لأن أداء تمارين تنمية القدرات التوافقية يتطلب حشد للطاقات الذهنية بدرجات عالية ، مما يكون له أثر إيجابي على تحسين قدرات السباح على توظيف الانتباه .

كما تعمل تنمية القدرات التوافقية على تحسين كفاءة العمل العصبى العضلى ، مما يؤدي إلى تحسين الأداء المهارى (٦٠ : ١٢٥) وتنمية الصفات البدنية كالسرعة والقوة والتحمل (١٣ : ٨) ، (٤٦ : ٩٦ ، ١٥٤) ، وهذا بدوره يؤدي إلى تقدم المستوى الرقمى للسباح .

هذا وتحتل مرحلة السباحين الناشئين تحت ١٥ سنة، أهمية خاصة في خطط الإعداد طويل المدى للسباحين، حيث تعتبر هذه المرحلة طفرة نمو طبيعية في العديد من القدرات التوافقية كالرشاقة والتوافق وكذلك في قدرة الناشئ على الانتباه ، مما يجعل من هذه المرحلة أفضل المراحل للتدريب على المهارات الحركية ، ومن ثم تعتبر تنمية القدرات التوافقية من الواجبات التدريبية الرئيسية في تلك المرحلة السنية (١٢ : ٢٧٥) ، (٣٣ : ١٣٤) ، (٤٢ : ١٤٤) ، (٤٧ : ١٤١) .

ويعتبر سباق ٢٠٠ متر فردى متنوع من أكثر السباقات التي تتعدد فيها صور الأداء المهارى ، حيث يستخدم السباح خلاله أربع طرق مختلفة للسباحة^{*} ، كما يستخدم أنواعاً مختلفة للدوران مع تغيير الأداء من طريقة سباحة لأخرى ، وأيضاً يعتبر ذلك السباق من أكثر السباقات التي يستخدم فيها السباح قدراته بتوظيف الانتباه ، مما يجعل تنمية القدرات التوافقية تحت أهمية خاصة لذلك السباق .

أولاً : مشكلة البحث

تعتبر تمارين تنمية القدرات التوافقية من التمارين التي تلقى بعبء عصى شديد على السباح، وربما يكون من أسباب ذلك أنه من الضروري أن يستخدم السباح درجات عالية من قدراته على الانتباه للأداء الحركى التوافقى المعقد لهذه التمارين خلال أدائها، حتى يستطيع أن يؤديها بدرجة كبيرة من الدقة والشدة في نفس الوقت، وحينئذ يوصف الأداء بأنه يتميز بقدر عال من القدرات التوافقية ، من منطلق أنها تمثل شروطاً حركية و نفسية عامة للإنجاز الرياضى، وبالتالي فإن تنمية القدرات التوافقية قد تكون من العوامل التدريبية التي تسهم في تنمية قدرة السباح على الانتباه، ولكن تأثير تنمية القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه لم يتضح بشكل موضوعى، مما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على تأثير تنمية تلك القدرات على مظاهر الانتباه لدى السباحين.

* الأربع طرق التي يشتمل عليها سباق ٢٠٠ متر فردى متنوع على الترتيب هي الدولفن فالظهر فالصدر ثم الزحف على البطن .

ومن جانب آخر فقد أشارت بعض المؤلفات المتخصصة (٤٦:٤٣) ، (٥٨٢ : ٧٥) ، (٧٦ : ١٩٨) ، إلى أن تمرينات تحسين الأداء - والتي تعتبر تمرينات تنمية القدرات التوافقية جزءا منها - كثيرا ما تهمل خلال تنفيذ برامج التدريب .

وقد تأكد الباحث من قصور هذا الجانب من التنمية من خلال متابعته لتنفيذ العديد من برامج تدريب السباحين في الأندية المصرية ، حيث لاحظ أن هذا القصور يتمثل في ضيق الفترات الزمنية المشتملة على تمرينات تنمية القدرات التوافقية ، وقصر استخدامها على اتجاهات محدودة للتدريب ، والتي غالبا ما تكون للراحة النشطة أو لتحسين الأداء الفني في بداية الموسم التدريبي ، وكذلك قصر أساليب أداء تلك التمرينات على عدة صور محدودة من الصور الكثيرة التي يمكن استخدامها بغرض تنمية تلك القدرات ، مما يقلل من الفعالية المرجوة من هذه التمرينات في التأثير الإيجابي على تحسين الإنجاز الرقمي للسباح .

ولعل من أسباب ذلك الإهمال المبالغة في أهمية تنمية قدرات السرعة والقوة والتحمل على حساب تنمية القدرات التوافقية ، و الاعتقاد من وجهة نظر بعض المدربين بأنه يمكن الاكتفاء بتنمية القدرات التوافقية عن طريق تكرار الحركة الذي يتم بشكل تلقائي خلال أداء تمرينات تنمية القدرات الأخرى .

كما لاحظ الباحث أيضا أن عددا محدودا من مؤلفات متخصصة في رياضة السباحة (٣ : ٢٠٧-٢١٦) ، (٦٠ : ١٢٥-١٢٨) قد تعرضت للإشارة إلى أهمية تنمية القدرات التوافقية وطرق تنميتها وقياسها .

وقد دفعت تلك الملاحظات الباحث إلى محاولة الكشف عن جدوى تنمية هذه القدرات في التأثير على مستوى الإنجاز الرقمي للسباح بصورة موضوعية .

ونظرا لضرورة التركيز على تنمية الانتباه والقدرات الحركية - والتي ضمنها القدرات التوافقية - في سن من ١٤ - ١٥ سنة كعمر للنشأ، حيث طفرة النمو الطبيعية لهذه القدرات والتي يجب استغلالها لتحقيق أكبر قدر من تنميتها (٣٦ : ٣١) ، ويرى الباحث أنه نظرا لمدى أهمية القدرات الحركية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، وكذلك لتعدد المهارات الحركية المعقدة خلال أداء هذا السباق . فقد تحددت مشكلة البحث الأساسية في محاولة التعرف على أثر تنمية القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه ، والتي بدورها تسهم في الارتقاء بالإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين .

ثانيا : أهمية البحث

تحتل القدرات التوافقية أهمية بالغة في مجال التدريب الرياضي للدرجة تجعل بعض المتخصصين يذهبوا إلى اعتبارها صفات لمستوى الإنجاز ، حيث تختص بالجوانب التوافقية في الأداء الحركي ، بإيجاد علاقات متبادلة بينها (القدرات التوافقية) وبين المهارات الحركية (١٥ : ٢٨٤) .

ويتعرض هذا البحث إلى أثر تنمية هذه القدرات على الانتباه الذي أشارت إليه العديد من المؤلفات (٣٠ : ٢٨٦ ، ٢٩٣) ، (٥٩ : ٢١٩ ، ٦٥٩) ، (٦٤ : ٢٣٦) بأنه من العناصر الحاسمة للنجاح في النشاط الرياضي التنافسي ، مؤكدة على أنه يمكن أن يتحسن بالتدريب ، ولعل إمكانية استغلال الباحث لأحد الاتجاهات التدريبية لتنمية ذلك العنصر الحاسم في الإنجاز الرياضي قد يسهم في الارتقاء بالمستوى الرقمي للسباح .

كما يتعرض هذا البحث إلى تأثير تنمية القدرات التوافقية على الإنجاز الرقوى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، الأمر الذى قد يستوجب التركيز على تنمية هذه القدرات خلال تنفيذ برامج تدريب السباحين فى بعض الأندية المصرية.

ويتعرض هذا البحث أيضا إلى تحديد القدرات الرئيسية منها بشكل موضوعى ليفصل بين مفاهيم كل منها، ثم تحديد طرق قياسها الموضوعية وأسس تنميتها.

هذا وجدير بالذكر أن الباحث لم يعثر على بحوث تعرضت لأى جانب من الجوانب التى تطرق لها هذا البحث.

ثالثا : هدف البحث

التعرف على أثر تنمية بعض القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقوى لهذه السباحة .

رابعا : فروض البحث

١ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مظاهر الانتباه والإنجاز الرقوى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .

٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مظاهر الانتباه والإنجاز الرقوى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .

٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لمظاهر الانتباه والإنجاز الرقوى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح المجموعة التجريبية .

خامسا : التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث

- القدرات التوافقية :

هى شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضى يتمكن الإنسان على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركى ، وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة (٦١ : ٢٦) .

- مرحلة السباحين الناشئين تحت ١٥ سنة * :

هى أحد المراحل السنية فى بطولات السباحة وتشمل السباحين ذوى أعمار من ١٤ وحتى ١٥ عاما وقست إقامة البطولة .

- القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع* :

هى تلك القدرات التى تتعلق بتوجيه وتنظيم الحركة و الميزة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع والتى يمكن استخلاصها عامليا، وتتميز بضعف الارتباطات بين بعضها البعض .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة*:

هى قدرة السباح على الإحساس بدرجات القوة المختلفة عند عزل حاستى السمع و البصر .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن الأداء خلال السباحة*:

هى قدرة السباح على الإحساس بأزمنة قطع مسافات السباحة عند عزل حاستى السمع و البصر .

- القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة* :

هى قدرة السباح على استخدام مستقبلاته الحسية بالتحكم فى عدد الضربات التى يستخدمها ل قطع مسافات السباحة .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة* :

هى قدرة السباح على الإحساس بأطوال المسافات التى يقطعها خلال السباحة مع عزل حاستى السمع والبصر.

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة*:

هى قدرة السباح على الإحساس بالاتجاه تقدمه فى الماء خلال السباحة عند عزل حاستى السمع والبصر.

- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة* :

هى قدرة السباح على ربط حركات متعددة ومختلفة الأشكال والاتجاهات لأجزاء الجسم بالشكل الذى يمكن السباح من قطع مسافات السباحة فى أقل زمن ممكن .

- القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة*:

هى قدرة السباح على التحكم فى أداء حركات السباحة بأقصى سرعة ، خلال المرور فى أداء هذه الحركات بالأوضاع التى تتميز بالصعوبة الناشئة عن صغر مسطح طفو الجسم ، واضطراب العلاقة بين خطوط عمل القوى الرأسية للطفو وللجاذبية ، ليتمكن السباح من قطع مسافات السباحة فى أقل زمن ممكن.

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع*:

هى قدرة السباح على الإحساس بالتوازن الثابت عندما يكون العمود الساقط من مركز ثقل الجسم عند أقصى نهاية الحد الأمامى لقاعدة الاتزان خلال وضع الاستعداد على مكعب البداية ، للبدء فى أداء سباحة الفردى المتنوع مع عزل حاستى البصر و السمع .

- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع*:

هى قدرة السباح على الإحساس بالتوازن الثابت عندما يكون العمود الساقط من مركز ثقل الجسم عند أقصى نهاية الحد الأمامى لقاعدة الاتزان خلال وضع الاستعداد على مكعب البداية ، للبدء فى أداء سباحة الفردى المتنوع .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع* :

هى قدرة السباح على الإحساس بأزمة قطع مسافات السباحة التى تبدأ بالبدء الخاص بسباحة الفردى المتنوع ، وتؤثر فيها العوامل الناتجة عن هذا البدء ، مع عزل حاستى السمع والبصر (باستثناء لحظة إعطاء إشارة البدء).

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع*:

هى قدرة السباح على الإحساس بأطوال المسافات التى يقطعها خلال السباحة والتى تبدأ بالبدء الخاص بسباحة الفردى المتنوع وتؤثر فيها العوامل الناتجة عن هذا البدء ، مع عزل حاستى السمع والبصر (باستثناء لحظة إعطاء إشارة البدء) .

- رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع* :

هى قدرة السباح على سرعة تغير أوضاع جسمه واتجاه تقدمه فى الماء وطريقة السباحة المخصصة لقطع مسافات الدورانات فى سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

– القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع* :

هى قدرة السباح على سرعة التغيير فى تعاقب وتوقيت أطوال المسافات المقطوعة الناتجة عن حركات أجزاء الجسم المختلفة خلال الاقتراب لحائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، بمساعدة على أداء الاقتراب فى أقل زمن ، دون الإخلال بكفاءة الدوران .

– القدرة على الإحساس الحركي العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات*:

هى قدرة السباح على الإحساس بأوضاع الجسم خلال الدوران فى الماء حول المحور الطولى والأفقى للجسم، عند عزل حاستى البصر والسمع .

– القدرة على الإحساس الحركي العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع*:

هى قدرة السباح على الإحساس بأزمنة قطع مسافات السباحة التى تبدأ من دفع الحائط بعد أداء الدورانات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر متنوع ، وتؤثر فيها ما يتبع الدوران من ناتج ، مع عزل حاستى البصر والسمع .

– القدرة على الإحساس الحركي العضلى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع* :

هى قدرة السباح على الإحساس بأطوال المسافات المقطوعة من دفع الحائط بعد أداء الدورانات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، وحتى الانتهاء من المسافات التى يمكن أن تتأثر فيها سرعة تقدم السباح بما تم خلال هذا الدفع ، وذلك مع عزل حاستى البصر والسمع .

– القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردى المتنوع*:

هى قدرة السباح على تعاقب تغيير توقيت قطع أطوال المسافة المحددة للسباق ، بحركة أجزاء الجسم مع الاقتراب من حائط نهاية سباحة الفردى المتنوع ، بما يسهم فى اجتياز المسافة فى أقل زمن ممكن .

الفصل الثانى

الإطار النظرى للبحث

أولاً :القراءات النظرية

- القدرات التوافقية والانتباه .
- الإحساس الحركى العضلى كأساس للقدرات التوافقية للسباح .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمان ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى هذه السباحة .
- الإحساس الحركى العضلى بمسافة السباحة كأحد القدرات التوافقية لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أى طريقة من طرق السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على التوازن الحركى حول المحور الأفقى خلال سباحتى الصدر والدولفن ، كأحد القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- الأسس العلمية الواجب إتباعها فى تدريب سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

ثانياً : الدراسات المرتبطة

- دراسات تطرقت لبعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الرياضات المائية .
- دراسات تطرقت للقدرات التوافقية لغير السباحين .
- دراسات تطرقت للقدرات التوافقية للسباحين .

ثالثاً : أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة فى توجيه البحث الحالى

الفصل الثاني

الإطار النظري للبحث

أولاً : القراءات النظرية

– القدرات التوافقية والانتباه :

نظراً لأن برامج التدريب في السباحة تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء لدى السباحين، من خلال تنمية قدراتهم البدنية والفنية والنفسية ، لذا فإن الأمر يستلزم العمل على تطويرها باستمرار عن طريق عمليات التدريب المتكاملة ، وتعتبر تنمية القدرات التوافقية ، كالتوافق والرشاقة والتوازن ، من الواجبات الأساسية في برامج تدريب السباحين لما لها من أهمية خاصة لرفع فاعلية الأداء في رياضة السباحة (١٧ : ٢١) ، (٣١ : ٣٨١ - ٣٨٣) ، (٤١ : ١٧٦) ، (٦٠ : ١٢٥) كما تعتبر تنمية مظاهر الانتباه أيضاً ضمن هذه الواجبات لما لها من دور كبير في الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي (٦٥ : ٣١٤ : ٣١٦) .

والقدرات التوافقية هي قدرات حركية تتحدد أساساً من خلال عمليات توجيه وتنظيم الحركة (١٥ : ٢٥٩) ، وتلعب سلامة الترابط بين الجهاز العصبي والعضلي ، وكفاءة الجهاز العصبي في السيطرة على الإشارات العصبية الدور الحاسم في كفاءة هذه القدرات، حيث ترسل هذه الإشارات في وقت واحد أو بتتابع سريع لأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بالتوقيت المناسب وفي الاتجاهات المطلوبة (٣٣ : ١٣١ ، ١٣٦) ، (٣٧ : ١٣٧) كذلك فإن الانتباه من العمليات العقلية التي تزداد أيضاً كفاءتها كلما ازدادت درجة السيطرة على النشاط العصبي (٣٠ : ٢٦٠ ، ٢٨٧) ، فالانتباه هو حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين (٥ : ٤٧٨) .

وبهذا فإن السيطرة على النشاط العصبي تعتبر هي العامل المشترك في كل من القدرات التوافقية والانتباه ، ولما كان العمل على تنمية القدرات التوافقية يتطلب تشكيل التمرينات المخصصة لهذا الغرض بما يحقق كثافة في العمل العصبي خلال الأداء الحركي مع تحقيق السيطرة التامة على هذا الأداء ، فإن تنمية هذه القدرات قد تؤدي أيضاً إلى تنمية مظاهر الانتباه .

وللانتباه بعددين رئيسيين هما :

سعة الانتباه :

ويشير هذا البعد إلى اتساع أو ضيق مجال الانتباه .

اتجاه الانتباه :

ويشير هذا البعد إلى ما إذا كان الانتباه نحو الداخل أو الخارج، وبناءا على ذلك فإن الانتباه له أربعة أنواع رئيسية هم ، الانتباه الواسع ، والضيق ، والداخلي . والخارجي ، كما أن هناك أربعة أبعاد مشتقة من هذه الأنواع وهم ، الانتباه الواسع الخارجي ، والواسع الداخلي ، والضيق الداخلي ، والضيق الخارجي ، ويتوقف تصنيف اتجاه أو سعة الانتباه على الظاهرة أو الظواهر التي يحددها مصدر التنبيه ، وما إذا كانت داخل اللاعب نفسه أو خارجه في البيئة التنافسية ، ومدى تعدد هذه الظواهر (٥٩ : ٢٢١ ، ٢٣٧) ، وغالبا ما يقوم السباح خلال المنافسة بتحويل انتباهه ما بين أبعاده وأنواعه المختلفة وفق متغيرات المنافسة .

وتعتبر رياضة السباحة من أكثر الرياضات حاجة إلى القدرة على توظيف الانتباه ، نظرا لما تتطلبه السباقات من الانتباه إلى عدد كبير من المثيرات ، حيث يجب على السباح أن ينتبه إلى كيفية تطابق أدائه مع خطة السباق . وكيفية التعامل مع حالة التعب المتطورة التي تتناوب طوال مراحل السباق ، والتحكم قدر الإمكان في نتيجة سباقه في التصنيفات وما يترتب عليها ، كما يجب أن ينتبه للمتسابقين الآخرين والموقف التنافسي المتغير طوال مسافة السباق ، والتهيؤ للدوران وإنهاء السباق في الوقت المناسب (٦ : ٤٩) ، ونظرا أيضا لأن القدرة على توظيف الانتباه تمكن السباح من اختبار المثيرات الصحيحة التي يجب عليه الانتباه إليها من بين العديد من المثيرات بالدرجة المناسبة وفي الأوقات المناسبة (٥٩ : ٢٢٠) .

وتتميز عمليات الانتباه بعدة مظاهر هي :

— حدة الانتباه :

وتعرف بأنها عن أكبر طاقة عصبية يمكن فقدانها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وسرعة (٢٩ : ٢٨٩) ، وبذلك تحدث عمليات الانتباه بدرجات مختلفة من القوة لإنجاز عمل معين.

— تركيز الانتباه :

وهو القدرة على الاحتفاظ بالانتباه لمثير محدد لفترة من الزمن (٦ : ٤٨) ، ويعبر هذا المظهر عن مدى شدة أو قوة الانتباه تجاه مثير معين من بين عدة مثيرات صادرة في وقت واحد .

– حجم الانتباه :

وهو القدرة على إدراك أكبر كمية من المواد وأجزائها في وقت واحد (٦ : ٤٨) ، ويعبر هذا المظهر عن مدى الاتساق في درجة الانتباه الموجهة لأكبر عدد من المثيرات في وقت واحد وعلى مستوى واحد لإدراكها .

– تحويل الانتباه :

وهو القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط معين إلى نشاط آخر بنفس الحدة (٦٥ : ٣١٨) ، ويعبر هذا المظهر عن عدم تغير يطرأ على مستوى الانتباه نتيجة للعمليات متعددة الإثارة والتي تستوجب الانتباه إليها .

– توزيع الانتباه :

وهو العمليات النفسية والنشاط النفسى الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد (٣٠ : ٢٩٢) ، ويعبر هذا المظهر عن القدرة على توجيه الانتباه إلى عدة مثيرات في وقت واحد .

– ثبات الانتباه :

وهو القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الحاد لأطول مدة ممكنة (٣٠ : ٢٩٠) ، ويعبر هذا المظهر عن القدرة على الاستمرار في المحافظة على أن يظل مستوى الانتباه كما هو طوال فترة إنجاز عمل معين .

ولما كانت الأهمية النسبية لمظاهر الانتباه تختلف من طريقة سباحة إلى أخرى (٦٤ : ٢٤٧ ، ٢٥٠ ، ٢٥١) ، لذا فإن جميع مظاهر الانتباه الستة تعتبر هامة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، نظراً لأن السباح يستخدم الأربع طرق للسباحة خلال هذا السباق .

حيث ينصح بتنمية مظاهر الانتباه للسباحين خلال مواقف التدريب المشابهة للمنافسة و بما يتمشى و احتياجات كل طريقة من طرق السباحة (٦٤ : ٢٥١) ، ولعل تمارينات تنمية القدرات التوافقية للسباحين التي تؤدي في الوسط المائي ، وخاصة ما يؤدي منها في ظروف تدريبية مشابهة لكثير من الظروف المحيطة بالمنافسة ، والتي تتطلب في ممارستها استخدام درجات عالية من السرعة والقوة ، تعمل على تنمية مظاهر الانتباه للسباحين بشكل أكثر تأثيراً.

وبالإضافة إلى التأثير المحتمل لتنمية القدرات التوافقية على تنمية مظاهر الانتباه للسباحين ، فإن لهذه القدرات أهمية كبيرة للمحافظة على الأداء المهارى العالى للسباحين وتطويره ، وتطوير صفاقم البدنية ، مما يجعل تنمية هذه القدرات يجب أن تخصص لها أجزاء بكل وحدة تدريبية في برامج تدريب السباحين ، مهما كانت درجة ارتفاع المستوى الذى وصل إليه السباح .

وترجع ضرورة اشتغال الوحدة التدريبية على أجزاء تتضمن تنمية القدرات التوافقية ، إلى التغيرات التي تحدث للسباح في مقاييس جسمه ، كنتيجة لعمليات النمو الطبيعية من طول ووزن وتغير في نسب أجزاء الجسم ،

وكذلك ما يحدث كنتيجة لعمليات التدريب كالتغير في محيطات أجزاء الجسم في مستويات مختلف الصفات البدنية ، وكل هذه التغيرات تعمل على تراجع في مستوى الأداء الفنى ، ومن ثم فإن استمرار عملية تطوير القدرات التوافقية تساعد على الاحتفاظ بمستوى الأداء المهارى العالى ، نظراً للصلة الوثيقة بين تقدم مستوى هذه القدرات وارتفاع مستوى الأداء المهارى (١٥ : ٣٥١ ، ٣٥٢) ، (١٧ : ٥٦) ، (٢٢ : ٥٦) ، (٣٧ : ٩٦) .

هذا ولا تحافظ تنمية القدرات التوافقية على المستوى المهارى لحسب ، بل ألما تعمل على استمرار تطويره مهما بلغت درجة ارتفاعه ، حيث أنه لن يصل الرياضى إطلافاً إلى مستوى مثالى للتكنيك الرياضى لا يمكن تغطيه وإثا يقترب فقط من هذا المستوى (١٥ : ٣٥١) ، ومن أهم الأسباب التى تجعل تنمية تلك القدرات دور كبير فى هذا التطور ، أن تمرينات تنمية القدرات التوافقية يحتوى أدائها على درجة من التشابه مع الأداء المهارى التخصصى للسباح ، وتؤدى بأقصى مستويات يمكن للسباح استخدامها من السرعة أو القوة أو التحمل (٣ : ٢١٢) ، (١٤ : ٥٦) ، (١٥ : ٣٦٦) ، (٥٥ : ١٨٩) ، مع ضرورة تحقيق أكبر قدر من التطابق بين الأداء الفعلى للسباح وما تشمله هذه التمرينات من مكونات، بحيث يسفر أداء السباح لتمرينات تنمية القدرات التوافقية عن ترقية قدرة الجهاز العصبى على التحكم فى الأداء المهارى التخصصى (٣٢ : ٩) ، (٤٣ : ٤٧) ، (٦٠ : ١٢٥) .

هذا وتسهم تنمية القدرات التوافقية فى تطوير الأداء المهارى بالنسبة لرياضة السباحة ، لما لها من دور بالغ الأهمية ، وتبنى السباحة على تكوين حركى توافقى ثابت ومتكرر لكل نوع من السباحات الأربع فى سباق ٢٠٠ متر فردى متنوع (٣٣ : ١٧١ ، ١٧٢) ، وهذا التكوين الحركى إذا ما فقد المستوى العالى من القدرات التوافقية اللازمة للتكنيك الدقيق ، أدى ذلك إلى أخطاء متكررة بتكرار أداء هذا التكوين الحركى ، وبالتالي تكون محصلة الأخطاء كبيرة فى الأداء الحركى ، التى بدورها تؤدى إلى تدنى مستوى الإنجاز الرقعى للسباح .

وكذلك فقد أشار العديد من الخبراء إلى أن تنمية القدرات التوافقية تساهم فى تنمية كل من السرعة ، والقوة ، والتحمل (٢ : ٢٠٢) ، (١٣ : ٨) ، (٢٨ : ٥٤ ، ٦٨) ، (٣٣ : ٩٠ ، ١٠٣) ، (٨٢ : ١٤٠) .

وبالرغم من أهمية القدرات التوافقية فى إعداد السباحين ، إلا أن هذه القدرات ليست على القدر الكاف من التحديد الذى يفصل بينها فى المفاهيم وأسس التنمية ووسائل القياس ، فالقدرات التوافقية المذكورة فى المؤلفات التى اطلع عليها الباحث قدرات طائفية يمكن أن يتكون كل منها قدرات أولية متعددة، إلى جانب ألما قدرات غير مستغنة التكوين حيث أن بعض القدرات الأولية المكونة لأى من تلك القدرات الطائفية تشارك فى تكوين قدرات طائفية أخرى ، هذا بالإضافة إلى استخدام المؤلفين لمسميات مختلفة لقدرات ذات مفاهيم واحدة ، ولكن يمكن بتحليل الارتباطات الداخلية بين قياسات هذه القدرات عاملياً استخلاص عدداً محدوداً من القدرات تمثل الرئيسية بها ، حيث أن القدرات المستخلصة عاملياً تتميز بأنها غير مترابطة ، وبذلك يمكن التفريق بين كل من هذه القدرات (الرئيسية) كل على حدة ، من حيث المفهوم ووسائل القياس وأسس التسمية (٣٤ : ١٨١) ، (٥٠ : ١٦) ،

(٥٧ : ٥٢) ، (٥٩ : ٦٧٦) ، ولكن واجه الباحث أن معظم هذه القدرات لا توجد لها اختبارات يمكن استخدامها في عمليات القياس ، كما أن قياس القدرات التوافقية على قدر كبير من الصعوبة ، ويرجع ذلك إلى ما يلي:

١ - أن القدرات التوافقية قدرات خاصة ، ولذلك فإن لكل نشاط رياضي قدراته التوافقية التي تختلف عن النشاط الآخر ، بل إن لكل تخصص في النشاط الواحد قدرات توافقية تختلف عن التخصص الآخر ، ويرجع ذلك إلى الارتباط الشديد بينها وبين متطلبات الأداء المهارى التخصصى للرياضى ، و من ثم فإن مثل هذه القدرات لا يتم قياسها بصورة موضوعية إلا باستخدام اختبارات تتشابه فيها طرق أداء المختبر - ولو جزئياً - مع الأداء المهارى التخصصى للنشاط، حتى تكون هذه الاختبارات صادقة في الكشف عن مستويات القدرات التوافقية الخاصة بالنشاط المقصود بعملية القياس ، (١٠ : ٥٥٤) ، (١٤ : ٣٤٢ ، ٣٤٣) ، (١٥ : ٢٧٩) ، (٨١ : ٥٣ - ٥٥) .

٢ - أن القدرات التوافقية قدرات مترابطة ، حيث تشترك في الأداء الحركى إلى الدرجة التي تجعل من الصعوبة أن يتم التحكم في قياس هذه القدرات بصورة منعزلة عن بعضها البعض ، ومثل هذه القدرات لا يتم قياسها على وجه يحقق شمول عملية القياس واختصارها دون الإخلال بصدقها ، إلا باستخدام بطارية اختبارات غير متجانسة (١٥ : ٢٦٧ ، ٢٦٩) ، (٣٣ : ١٣٨) ، (٥٢ : ١٢٤ ، ١٦٥) .

و هناك عدة أسس يجب مراعاتها في تصميم وأداء التمرينات التي تعمل على تنمية القدرات التوافقية للسباحين الناشئين ، منها :

١ - يعتبر المستوى المتطور للتوافق الحركى في مرحلة البلوغ من عمر الناشئ من أسباب توفقه في الأداء المهارى (٧٥ : ٢٥٤) ، فكفاءة الأداء المهارى تتوقف على مقدار ما يمتلكه من توافق (١٧ : ٢١) ، ويؤدى الانقراض لهذا العنصر إلى ارتباك الاداء (٣٣ : ١٣٧) ، ونظراً لأن رفع كفاءة الأداء المهارى هي أحد أهم متطلبات التدريب في مرحلة الناشئين (٢٦ : ٦٨) ، وأن المرحلة السنية ١٣ - ١٥ سنة للأولاد من أفضل المراحل لتدريب المهارات الحركية (٣٩ : ١٥٣) ، فإن التركيز على تنمية القدرات التوافقية للناشئين خاصة في مرحلة البلوغ لتحقيق أكبر قدر من التنمية لهذه القدرات التي تمر بطفرة نمو طبيعية عند هذه المرحلة ، يعتبر من أهم واجبات التدريب في مرحلة ١٣ - ١٥ سنة للأولاد ، حتى تكون تنمية تلك القدرات من أقوى العوامل المساعدة في تطوير الأداء المهارى للناشئ.

٢ - يمكن تنمية القدرات التوافقية من خلال التدريبات الأرضية وممارسة الرياضات المختلفة ككرة الماء وكرة السلة وكرة اليد والجري والمشي والجمباز ، ولكن ذلك يعمل على تنمية القدرات التوافقية بشكل عام والتي بدورها تكون بمثابة خلفية لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالسباحة ، ونظراً لعدم وجود جرعات تدريبية خاصة للتوافق في السباحة لذا يجب أن تؤدى تمريناتها يومياً مع التدريبات المائية (٣ : ٢٠٩) لتنمية كافة الإحساسات المرتبطة في مختلف الظروف المشابهة .

٣- التدرج في درجة صعوبة أداء تمارينات تنمية القدرات التوافقية المستخدمة من السهل إلى الصعب (٢٤ : ٢١٠) ، (٥٥ : ١٨٩) ، بحيث يجب أن تتناسب درجة صعوبة تمارينات تنمية القدرات التوافقية مع المستوى التدريبي والمرحلة السنية للسباح ، وأنه عندما يتمكن السباح من أدائها يتم إقرارها ، وفي نفس الوقت لا تكون من السهولة بحيث لا تؤدي إلى ثمة تأثير يذكر على إمكانات السباح (٣ : ٢١١) .

٤- التدرج في درجة تعقيد التمرينات أو الحركات المركبة التي تؤدي إلى تنمية القدرات التوافقية المستخدمة من البسيطة إلى المركبة ، حيث تزداد عدد الأعضاء المشاركة في الأداء الحركي ، ومن ثم تزداد صعوبة التمرين أو الحركة (٣٣ : ١٣٨) .

٥- يجب استخدام أشكال متعددة ومختلفة من التمرينات التي تعمل على تنمية القدرات التوافقية (٣ : ٢٠٩) ، مع ضرورة أن يكون هناك درجة من التشابه بين طريقة الأداء في تمارين تنمية القدرات التوافقية وطرق الأداء المهارى الخاص (٣ : ٢٠٩ ، ٢١٢) ، (٥٥ : ١٨٩) بأنواع السباحة الأربعة في ٢٠٠ متر فردى متنوع ، ومنعاً لحدوث اضطرابات خلال الأداء الفعلى .

٦- يجب أن يرتبط تصميم تمارين تنمية القدرات التوافقية بتمية صفة بدنية أو أكثر ، فمع تنمية التوافق يمكن أن يتم تنمية القوة و/ أو السرعة والتحمل ، ومن ثم فإن مواصفات مكونات الحمل الخاصة بتمية هذه الصفات البدنية يجب أن تؤدي إلى تنمية القدرات التوافقية، بتصميم تمارين تساعد على ذلك (٣ : ٢٠٩ ، ٢١٢) ، (١٤ : ٥٧) .

٧- يجب أن تؤدي تمارين تنمية القدرات التوافقية تحت ظروف استخدام معدلات متدرجة من السرعة أو القوة أو التحمل ، بحيث تساعد على إتقان وتثبيت التكنيك العال للأداء في المنافسة (١٤ : ٥٦) .

٨- الاستمرار في تكرار أداء التمرين حتى يتم تثبيت الاستجابة العضلية للأداء الحركي (٣٣: ١٣٨)، (٥٥: ١٨٩)، مع إدخال أي من أساليب تصعيب التمرين أو الانتقال إلى تمرين آخر أكثر صعوبة .

٩- من الأساليب العامة للارتفاع بدرجة صعوبة أى من تمرينات تنمية القدرات التوافقية ، الارتفاع التدريجي بدرجة القوة أو السرعة أو التحمل المستخدمة في هذه التمرينات سواء كان ذلك باستخدام مساعدات التدريب أم بدونها (١٥ : ٢٦٥) ، (٢٤ : ٢١٠) ، (٦٠ : ١٢٧) .

١٠- التأكيد على استيعاب السباح للأداء الحركي لكل تمرين وشروطه قبل الأداء ، واستمرار متابعة المدرب لتنفيذ هذه الشروط خلال الأداء .

١١- يشكل حجم تمارين تنمية القدرات التوافقية نسبة لا تزيد عن ١٠ - ١٥ % من حجم التدريب الكلي (٣ : ٢١١) .

١٢- تستمر فترة أداء المسافة التكرارية داخل المجموعة التدريبية باستخدام أى من تمارين تنمية القدرات التوافقية التى تتميز بصعوبة الأداء من ١٠ ثوان - ١٥ ثانية إلى دقيقة (٣ : ٢١٢).

١٣- فترة الراحة البينية بين المسافات التكرارية الموداة باستخدام أى تمرين من تمارين تنمية القدرات التوافقية تكون ١٠ ثوان - ٣ دقائق ، وتعتبر درجة صعوبة التمرين أحد العوامل التى تؤخذ فى الاعتبار عند تحديد تلك الفترة والهدف منها (٣ : ٢١٢) ، حيث أنه تتوقف طول فترة الراحة البينية على الصفة البدنية المراد ربط تنمية القدرة التوافقية بها .

١٤- عند أداء التمارين التوافقية ذات المسارات الحركية الجديدة يجب إتباع أسلوب زيادة سرعة الأداء تدريجياً للوصول إلى أقصى سرعة ممكنة ، على ألا يسبب ذلك إخلالاً بالمسارات الحركية المطلوبة لكل تمرين (١٤ : ٥٦) ، (٧٠ : ١٥٣) .

١٥- نتيجة لاستخدام السباح للتمارين التوافقية خلال البرنامج التدريبى تبدأ الآثار الايجابية على السرعة فى الظهور ، بعد مدة لا تقل عن ستة أسابيع (٤٣ : ٦١) .

- الإحساس الحركى العضلى كأساس للقدرات التوافقية للسباح :

يعبر الإحساس الحركى العضلى عن النشاط المشترك للجهاز العصبى والعضلى، المرتبط بإدراك الفرد لأوضاع وحركات أجزاء جسمه ، على أساس المعلومات المتوفرة فى المخ والتى أمكنه استرجاعها مع حجب حاسى البصر والسمع (٢٤ : ١٩٨) .

ويتكون الجهاز الحسى الحركى من العضلات والعظام والمفاصل والأعصاب والأعضاء الحسية وتنتشر هذه الأعضاء الحسية للعضلة بين الألياف العضلية ، وتتكون من المستقبلات الحسية (Proprioceptors) التى تكون بدورها من المغازل العضلية (Muscle Spindles) وأعضاء جولجى الوترية (Golgi Tendon Organs) ، وتقوم هذه المستقبلات الحسية باستقبال الإحساسات من العضلات والأوتار والمفاصل وترسلها إلى النخاع الشوكى، وهذه الإحساسات عبارة عن معلومات عن نوعية الاستجابة الحركية من حيث الدقة ، ودرجة القوة واتجاهها ، وسرعة الحركة ، ومعدل التغير فى قوة الانقباض ، وبالتالي يقوم الجهاز العصبى بدوره بإرسال المعلومات فى صورة أوامر إلى الألياف العضلية لتقوم بالمجاز الواجب الحركى المطلوب ، وعموماً فإن أعضاء جولجى الوترية والمغازل العضلية يقومان معاً بتسهيل وفعالية الأداء الحركى (٤٨ : ١١٥ - ١١٨) كما توجد أعضاء حسية خاصة بالتوازن داخل الأذن الباطنة توفر للفرد الإحساس بأوضاع جسمه وسرعته أثناء الأداء الحركى .

وبذلك تكون للإحساس الحركى العضلى أهمية خاصة فى رياضة السباحة حيث يصعب على السباح الاعتماد على حاستى البصر والسمع لتقدير حركاته من حيث المدى والسرعة والقوة والاتجاه ومسافة الأداء ، نظراً لما تحدثه أصوات الماء ، ولصعوبة الرؤية خلال السباحة ، ولذلك يعتمد السباح بشكل كبير على المستقبلات الحسية خلال السباحة (٣: ٢٠٧) ، حيث تعمل تدريبات تنمية الإحساس الحركى العضلى على تنمية القدرات التوافقية للسباح وتحسين الأداء الحركى (٢٤: ٢١٧) ، (٨٣: ٧٤) فى غياب حاستى السمع والبصر .

– القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمان ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى هذه السباحة :

تحتل تلك القدرة أهمية كبيرة فى السباحة ، و تعتبر عاملاً حاسماً فى كفاءة السباح لأداء الدورانات. نظراً لأما تستغرق من ١٠٪ - ٢٠٪ من إجمالى زمن قطع مسافة السباق (٧٦: ٢١٤) .

وتعد الأذن الداخلية الفرد بالمعلومات الخاصة باتجاه الرأس ووضع الجسم بالنسبة إلى قوة الجاذبية (٤٥ : ٢٤٩) ، لذا فإن الأذن الداخلية بصفة خاصة تلعب دوراً رئيسياً فى كفاءة تلك القدرة .

ولكن هذه المعلومات قد تتسبب أحياناً فى بعض التأثيرات السلبية التى تظهر أثناء حركات اللف والدوران وتؤدى إلى وضع خاطئ للرأس (١٥ : ٧٨) ، فالأذن الداخلية تتكون من القوقعة والدهليز والقنوات الهلالية . وتمتلئ هذه الأجزاء بسائل يتحرك مع حركة الرأس ، وينتج عن تحرك هذا السائل ضغط على القنوات الهلالية يؤدى إلى إرسال إشارات عصبية إلى المخ ليتمكن من طريقها تحديد اتجاه وسرعة اتجاه الرأس (٤٨ : ٧٠) ، ولكن السائل يستمر فى الحركة بعد ثبات وضع الرأس مما يعطى الفرد شعوراً بأن حركة الرأس ما زالت رغم توقف الحركة الفعلية . ويولد هذا الأثر ما يسمى بالشعور الزائف بتقدير الحركة (٤٥ : ٢٥٩) ، وكذلك فإذا اشتكت الرأس فى حركة لفة أو دوران بسرعة معينة ثم تناقصت هذه السرعة فإن ذلك السائل يستمر فى التحرك بسرعة أكبر من السرعة الفعلية لحركة الرأس ، مما يتسبب فى اتخاذ الرأس لوضع غير سليم ، ويتبعها باقى أجزاء الجسم لأوضاع أيضاً غير سليمة لا تتناسب والهدف من الحركة .

ولكن باستمرار التدريب يضمحل الشعور الزائف السابق الإشارة إليه (٤٥ : ٢٥٩) ، فتدريب السباح بشكل غير كاف على التخلص من هذا الشعور الزائف يؤدى إلى صعوبة إحساس السباح بأوضاع جسمه فى الماء خلال أو بعد الدوران ودفعه للحائط ، بالنسبة لسطح الماء وقاع الحمام واتجاه السباحة ، وعند ذلك يحدث الاختلال بالأداء الحركى التوافقى الكلى ، ولكن باستمرار التدريب على الدورانات مع التأكيد على الإحساس بالإنجاز أفضل

الفعلية لحركة الرأس ، مما يتسبب في اتخاذ الرأس لوضع غير سليم ، ويتبعها باقى أجزاء الجسم لأوضاع أيضاً غير سليمة لا تتناسب والهدف من الحركة .

ولكن باستمرار التدريب يضمحل الشعور الزائف السابق الإشارة اليه (٤٥ : ٢٥٩) ، فتدريب السباح بشكل غير كاف على التخلص من هذا الشعور الزائف يؤدي إلى صعوبة إحساس السباح بأوضاع جسمه في الماء خلال أو بعد الدوران ودفعه للحائط ، بالنسبة لسطح الماء وقاع الحمام واتجاه السباحة ، وعند ذلك يحدث الاختلال بالأداء الحركى التوافقى الكلى ، ولكن باستمرار التدريب على الدورانات مع التأكيد على الإحساس بإنجاز أفضل محصلة لزمن الدفع من حائطى الدورانات يضمحل الشعور الزائف ، وهذا ما يزيد من سيطرة السباح على أوضاع جسمه .

وعن طريق الإحساس الحركى العضلى يتمكن السباح من أن يتحكم إيجابياً في العوامل المؤثرة على إنجاز أفضل زمن ومسافة للدفع من حائطى الدورانات ، بما يتناسب مع إنجاز أفضل محصلة للزمن الكلى للسباح في سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، ومن هذه العوامل ما يلى :-

١- اتخاذ التعديلات المناسبة في طول وقوة وتتابع حركات أجزاء الجسم خلال السباحة بما يكفل الإقتراب خائط الدوران بأنسب سرعة حتى يتأتى الدوران بسرعة عالية .

٢- البدء في تغيير الوضع الأفقى للجسم لأداء حركات اللف والدوران من المسافة المناسبة لبعد الجسم عن حائط الدوران .

٣- ملامسة الحائط بأجزاء الجسم المناسبة تحت سطح الماء على عمق مناسب ، ليتم الدفع بما يساعد السباح على أداء الانزلاق (Glide) سليم .

٤- أن تتخذ أجزاء الجسم خلال أداء الدفع من الحائط الأوضاع المناسبة ، بما يقلل بقدر الإمكان من مقاومة الماء .

٥- أداء الحركات المناسبة ببعض أجزاء الجسم بعد إتمام الدفع بالرجلين للمحافظة على سرعة تقدم الجسم قدر الإمكان ، خاصة إذا كان السباح يتقدم بسرعة تفوق سرعة سباحته التالية للدوران .

٦- اختيار التوقيت المناسب للخروج بالجزء المناسب من الجسم بعد الاستفادة من الدفع ، للبدء في أداء حركات السباحة التالية للانزلاق .

(١١ : ٢٢٦ ، ٢٤٩ ، ٢٥٠) ، (١٦٧ : ٦٠) ، (٧٦ : ٢١٧ ، ٢١٩ ، ٢٢٣ ، ٢٣١) ، (٨٤ : ٨٢)

و هناك عدة أسس ياتباعها يمكن تنمية هذه القدرة ، وهى :-

١- أن تشمل تمرينات تنمية هذه القدرة على مجموعة من التمرينات التى يتضمن أدائها الحركى الدورانات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، أو الاقتراب الأمثل لحوائط هذه الدورانات أو الدفع منها .

٢- أن تشمل تمارين تنمية هذه القدرة على تلك التمرينات التي تعمل على تدريب المستقبلات الدهليزية والحسية على التغيرات التي تتعرض لها أوضاع الجسم ، مثلما يمكن أن تحدث خلال الأداء الحركي لمهارات الدوران في سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، حيث أن التأثيرات السلبية للإحساس الحركي العضلي خاصة الدهليزية منها ، والتي تحدث نتيجة لحركات اللف والدوران تزيد من صعوبة الأداء الحركي التوافقي ، ما لم يتم تدريب تلك المستقبلات جيداً .

حيث يتسبب الإخلال بالأداء الحركي الناتج عن هذه الصعوبة لدى السباح الناشئ في مراحل التعليم الأولى في أن يعثره شئ من الخوف المفاجئ ، ويتصور أن هذا بسبب تغطيس رأسه تحت سطح الماء (٨٥ : ٦٤) ، مما يترتب عليه عدم إتقان الأداء (١١ : ٢٤٩) ، (٣٣ : ١٨٠) ، (٤٦ : ٢٦٦) فيما بعد ما لم يعالج هذا الخطأ في حينه (٦٢ : ١٦١) .

أيضاً فإن استمرار التدريب مع وجود خطأ في الأداء ، يرفع درجة التركيز للأداء الغير مناسب في الجهاز الحركي (٣٥ : ٤٠٥) ، ومن ثم فإن عدم تدريب تلك المستقبلات ، ودوام خبرة الخوف التي اكتسبها بعض السباحين في مراحلهم التعليمية الأولى تعمل كمعائق يحول دون استمرارية تنمية تلك القدرة .

٣- يفضل ألا تزيد المسافة المقاسة بالزمن بعد الدفع من حوائط الدورانات خلال تمارين تنمية هذه القدرة عن سبعة أمتار (٦٠ : ١٩٧) .

٤- يجب ان تحقق تمارين تنمية هذه القدرة الشمول في تنميتها بالنسبة للدورانات الثلاثة المرتبطة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

٥- لا يعتمد السباح في إحساسه بزمان ومسافة الدفع من حائطي الدورانات على حاستي البصر والسمع بشكل تلقائي، حيث أن الأصوات التي تحدث في الماء وصعوبة الرؤية خلال الأداء تعمل على عزل حاستي البصر والسمع إلى حد كبير و بشكل تلقائي ، ويعتمد السباح خلال ذلك الأداء على قدرة المستقبلات الحسية (٣ : ٢٠٧) والدهليزية ، كما أنه لا توجد ثمة علامات يمكن أن يستخدمها السباح للاسترشاد بها ، خلال أداء الدوران والدفع للاستدلال على زمن الأداء سوى قدرة مستقبلات الإحساس الحركي العضلي ، وعلى ذلك فلا حاجة إلى اللجوء لاستخدام وسائل إضافية لعزل حاستي البصر والسمع .

٦- لتسهيل أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرات يمكن استخدام عدة أساليب ، منها :

أ - إضافة أحد أو بعض الواجبات الإضافية إلى الواجب الرئيسي لهذه التمرينات (الإحساس الحركي العضلي بزمان ومسافة الدفع من حائطي الدورانات) والتي تتطلب درجة أكبر من القدرة على توظيف مظاهر الانتباه ، ومن هذه الواجبات الإضافية ما يلي :

- تغيير عدد الضربات المستخدمة في قطع المسافة المقصودة للدفع والسباحة بعد الدوران .

- استخدام ضربات الرجلين فقط أو الذراعين فقط أو السباحة الكاملة في قطع أجزاء المسافة المحددة للدفع والسباحة بعد الدوران .

ب - استخدام بعض المساعدات والوسائل التدريبية التي تعمل على زيادة درجة التشتت لتركيز الانتباه (٧٠ : ١٥٣) ، مثل إمكانية إصدار أصوات من أجهزة تحت وفوق سطح الماء ، خلال أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة .

ج - التنوع في عناصر تصميم التمرين من المسافات المطلوب سباحتها للاقترب أو الدفع والسباحة وكذلك في الأزمنة المطلوبة للأداء كلما تعود السباح على عناصر معينة للتمرين .

- الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع :

تعتبر هذه القدرة من القدرات الهامة التي تؤثر - من وجهة نظر الباحث - في إنجاز السباح لأفضل زمن ممكن في قطع مسافة السباق ، فالإحساس الحركي العضلي للسباح بالمسافات الجزئية التي يقطعها خلال سباحته لمسافة السباق يوفر له معلومات يستفيد منها ، في تقنين توزيع جهده المبذول على مسافات قطع السباق بما يتناسب مع تحقيق أفضل إنجاز رقمي ممكن في إجمالي السباق ، وتأخير الوصول لمرحلة التعب إلى ما بعد الانتهاء من السباق ، كذلك توفر هذه القدرة للسباح معلومات تمكنه من التهيؤ في الوقت المناسب للدوران ولإنهاء السباق .

ويزيد من أهمية هذه القدرة أن السباح لا يستطيع الاعتماد على حاسة البصر لتقدير المسافة في كثير من أجزاء السباق ، نظرا لصعوبة الرؤية ، الأمر الذي يحمله على الاعتماد وبدرجة كبيرة على إحساسه الحركي العضلي بمسافة السباحة في تقنين درجة الجهد المبذول ، وما يرادفها من تحقيق أفضل إنجاز رقمي ممكن لقطع مسافة السباق (٢٠٧ : ٣) .

و هناك عدة أسس ياتباعها يمكن تنمية هذه القدرة ، وهي :

- ١- عزل حاسة البصر خلال أداء أى من التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة ، حتى يعتمد السباح في إنجاز الواجب الحركي لهذه التمرينات على ما تتمتع به مستقبلاته الحسية من قدرة على الإحساس بمسافة الأداء (٣ : ٢١١)
- ٢- تصميم تمرينات تنمية هذه القدرة بالشكل الذي يتطلب من السباح استخدام قدرته على الإحساس بالمسافة المقطوعة خلال السباحة بصفة أساسية .

٣- يفضل أن تزيد المسافة المستخدمة في التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة عن ١٥ متر (مسافة ١٥ متر فأقل تدخل ضمن مسافة الدفع) ، إذا كان أداء التمرين يبدأ بدفع حائط حمام السباحة ، (٦٠ : ١٩٧ ، ٢١١ ، ٢١٣) ، كما يجب أن تقل تلك المسافة عن ٥٠ متر كعامل أمن وسلامة حتى لا يصطدم السباح بمحائط بداية أو نهاية الحمام ، نظرا لأن هذه التمرينات تؤدي مع عزل حاسة البصر .

٤- يجب أن تؤدي التمرينات المخصصة لتنمية هذه القدرة باستخدام كل طريقة من طرق السباحة الأربع اشدة لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

٥- لتصعب أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة يمكن استخدام عدة أساليب منها :

أ - إضافة أحد أو بعض الواجبات الإضافية إلى الواجب الرئيسى لهذه التمرينات (الإحساس الحركى العضلى بمسافة السباق) ، والتي تتطلب درجة أكبر من القدرة على توظيف مظاهر الانتباه ، ومن هذه الواجبات الإضافية ما يلي :-

- تغيير سرعة السباحة كلما قطع السباح جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .
- تغيير نوع السباحة كلما قطع السباح جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .
- تغيير عدد الضربات المستخدمة في قطع كل جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .
- استخدام ضربات الرجلين فقط أو ضربات الذراعين فقط أو السباحة الكاملة في قطع كل جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .

ب- استخدام بعض المساعدات والوسائل التدريبية التي تعمل على زيادة درجة التشتت لتركيز الانتباه (٧٠ : ١٥٣) مثل إصدار أصوات تحت وفوق سطح الماء، خلال أداء تمرينات تنمية هذه القدرة (٧٨ : ٥٨٦ ، ٥٨٨) .

ج- استخدام بعض الأدوات التدريبية التي تغير من سرعة قطع مسافة السباحة خلال أداء تمرينات تنمية هذه القدرة مثل زعانف القدم واليد .

- الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة، كأحد القدرات التوافقية لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع: لهذه القدرة أهمية خاصة للسباح - من وجهة نظر الباحث - نظرا لحاجته إلى قطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن ، مما يستلزم أن تكون مسافة السباق التي يقطعها السباح أقصر ما يمكن ، وهذا يستلزم بدوره أن تكون السباحة في مسار مستقيم عمودى على حائطى بداية ونهاية حمام السباحة ، أما إذا انحرف السباح عن هذا المسار الوهمى ، فإن مسافة السباق تطول ، ويزداد تبعاً لذلك زمن قطع المسافة ، وكلما تكرر المحراف السباح عن مسار قطع مسافة السباق كلما زاد زمن قطع مسافة السباق .

ويزيد أيضا من أهمية هذه القدرة ، صعوبة اعتماد السباح على حاسة البصر في كثير من أجزاء السباق خاصة مع ظروف التنافس (٣ : ٢٠٧) .

ويرى الباحث أن هناك عدة أسس يأتباعها يمكن تنمية هذه القدرة ، وهى :

١- عزل حاستى البصر والسمع خلال أداء أى من التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة ، حتى يعتمد السباح فى إنجاز الواجب الحركى لهذه التمرينات على قدرة المستقبلات الحسية (٣ : ٢١١) .

٢- تصميم تمرينات تنمية هذه القدرة بالشكل الذى يتطلب من السباح استخدام قدرته على الإحساس باتجاه السباحة بصفة أساسية .

٣- يجب أن تؤدى التمرينات المستخدمة فى تنمية هذه القدرة باستخدام كل من طرق السباحة الأربعة المستخدمة فى سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

٤- يفضل أن تزيد المسافة المستخدمة فى التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة عن ١٥ متر (حيث أن مسافة ١٥ متر فاقلة تدخل ضمن مسافة الدفع) إذا كان التمرين المؤدى يبدأ بدفع حائط حمام السباحة (٦٠ : ١٩٧ ، ٢١١ ، ٢١٣) ، كما يجب ألا تتجاوز المسافة عن ٥٠ متر كعامل أمن وسلامة حتى لا يصطدم السباح بحائط بداية أو نهاية الحمام ، نظراً لأن هذه التمرينات تؤدى مع عزل حاسة البصر .

٥- لتسهيل أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة يمكن استخدام عدة أساليب منها :

أ- إضافة أحد أو بعض الواجبات الإضافية إلى الواجب الرئيسى لهذه التمرينات (الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة) ، والتى تتطلب درجة أكبر من القدرة على توظيف مظاهر الانتباه ، ومن هذه الواجبات الإضافية ما يلى :-

- تغيير عدد الضربات المستخدمة فى قطع كل جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .
- تغيير نوع السباحة كلما قطع السباح جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .
- استخدام ضربات الرجلين فقط أو ضربات الذراعين فقط أو السباحة الكاملة فى قطع كل جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .

ب- استخدام بعض المساعدات والوسائل التدريبية التى تعمل على زيادة درجة التثنت لتركيز الانتباه (٧٠ : ١٥٣) ، مثل الاستعانة بأجهزة تصدر أصواتاً تحت وفوق سطح الماء ، خلال أداء تمرينات تنمية هذه القدرة (٧٤ : ٥٨٣ - ٥٨٩) .

ج- استخدام بعض أساليب الأداء الحركى للتمرين التى من شأنها تسبب فى تأثيرات سلبية على المستقبلات الدهليزية تزيد من صعوبة تحديد اتجاه السباحة ، مثل بداية التمرين بالالتفاف حول المحور الطولى للجسم نصف لفة أو لفة كاملة قبل السباحة .

د- استخدام الظروف التدريبية التي تجبر السباح على رفع درجة الانتباه المستخدمة في تحديد اتجاه السباحة، مثل السباحة بين حبلين المسافة بينهما أقل من عرض الحارة المعتاد ، بحيث يطلب من السباح السباحة بينهما دون لمس أى منهما وإن كان ولا بد فبأقل عدد من اللمسات .

- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أى طريقة من طرق السباحة، كأحد القدرات التوافقية لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع :

تعتبر هذه القدرة ذات أهمية بالغة لرياضة السباحة ككل ،ولسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع بوجه خاص، نظرا لما لها من تأثير مباشر على الوضع الانسيابي للجسم خلال السباحة ، فأى طريقة من طرق أداء السباحة تتميز بالأداء الحركى المركب الذى تشترك فيه كافة أجزاء الجسم ، فبينما تؤدي بعض أجزاء الجسم الحركات الأساسية تقوم أجزاء أخرى بالحركات الرجوعية، وهذا فضلا عن ان كل جزء من أجزاء الجسم يجب أن يتحرك فى مساره المثالى، وأن أى انحراف فى ذلك المسار الحركى يعنى الإخلال بالربط الحركى المناسب لطريقة السباحة المستخدمة ، مما يؤدي إلى زيادة زمن قطع مسافة السباق، ولا تحدث هذه الزيادة فقط عند وقوع الخلل فى الربط الحركى، وإنما تقع أيضا عند حدوث رد الفعل التلقائى لهذا الخلل حيث ينتقل أثر أى جزء من أجزاء الجسم إلى باقى أجزاء الجسم بدرجات متفاوتة (٣٥ : ١١٨ - ١٢١) ، (٧٦ : ١٧٨) وبذلك تنصاعف الحسارة ، ولما كانت السباحة تعتمد على الحركات المتكررة، لذا فإن تكرار الخطأ فى الربط الحركى ورد الفعل التلقائى الناتج عنه مع كل حركة من الحركات المتكررة للسباحة تؤدي إلى محصلة إجمالية كبيرة من زيادة زمن قطع مسافة السباق ، وفى سباحة ٢٠٠ متر متنوع ترتفع أهمية هذه القدرة نظرا لأن السباح يؤدي أربعة طرق مختلفة للسباحة ، ولكل منها أدائها الحركى المركب الذى يختلف عن طرق أداء الثلاث الأخرى ، وبالتالي يجب أن يتميز سباح ٢٠٠ متر فردى متنوع بقدرة عالية على الربط الحركى (٣٥ : ١٤٠ - ١٤٢ . ١٦٠ - ١٦٣ ، ١٦٩ ، ١٨٢ - ١٨٥) ، (٨٤ : ٥١ ، ٥٩) .

ويرى الباحث أن هناك عدة أسس يأتباعها يمكن تنمية هذه القدرة ، وهى :

- ١- أن تمارينات هذه القدرة تتطلب مشاركة عديد من الحركات لأجزاء الجسم المختلفة خلال الأداء الحركى للتدريب (٣ : ٢٠٩) ، (١٥ : ٢٦٥) ، وأدائها فى نفس الوقت أو على التوالي ، كما تختلف هذه الحركات من حيث المدى ومقدار القوة أو السرعة المستخدمة و اتجاه العمل العضلى.
- ٢- ترتبط تمارينات هذه القدرة بالعمل الحركى الجديد الذى لم يعود عليه السباح (٣ : ٢٠٩) .
- ٣- تمارينات هذه القدرة تتأسس على زيادة عدد أجزاء الجسم المشتركة فى الأداء الحركى (٣٣ : ١٣٨ - ١٤٠) .

- ٤- تصمم تـمـريـنات تنمية هذه القدرة بالشكل الذى يتطلب من السباح استخدام قدراته فى الربط الملائم بين حركات أجزاء الجسم المتعددة والسيطرة عليها، بما يكفل تحقيق الواجب الحركى العام للتمرين بأعلى كفاءة ممكنة.
- ٥- يجب أن تؤدى تـمـريـنات تنمية هذه القدرة مع التدرج فى السرعة، كلما تقدمت قدرة السباح على أداء التمرين وصولاً إلى أقصى سرعة ممكنة (٣ : ٢١١).
- ٦- نظراً لأن تـمـريـنات تنمية هذه القدرة مجهددة إلى حد كبير بالنسبة للجهاز العصبى المركزى، لذا يفضل أن يكون هناك فاصل ٤٨ ساعة عند تكرار استخدامها (٣٧ : ٩٦).
- ٧- يجب إعطاء مجموعة من تـمـريـنات الارتقاء بعد أداء تـمـريـنات تنمية هذه القدرة (٣٧ : ٩٦).
- ٨- التدرج فى التمرينات ذات الحركات البسيطة إلى التمرينات ذات الحركات المعقدة (٣٣ : ١٣٨).
- ٩- نظراً لأن التمرينات التى تعمل على تنمية هذه القدرة تتطلب الأداء السريع، ونظراً لأنها تلقى عبئاً كبيراً على الجهاز العصبى المركزى، لذا يجب عدم أداء هذه التمرينات فى الحالات التى يشعر فيها السباح بالتعب والإرهاق من جراء تدريبات السرعة وتحمل السرعة .
- ١٠- لتسهيل أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة يمكن استخدام بعض الأساليب التى تتطلب درجة أكبر من القدرة على توظيف مظاهر الانتباه و التى منها :-
- أ - زيادة عدد الحركات التى يتعين الربط بينها أو أدائها فى نفس الوقت أو على التوالى (١٥ : ٢٦٥).
- ب - القيام ببعض الواجبات الإضافية خلال أداء التمرين .
- ج- التغيير فى تابع حركات أجزاء الجسم كلما تعود السباح على تابع معين متصل بحركات أداء التمرين .
- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبداية السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر متنوع :
- تكتسب هذه القدرة أهمية كبيرة فى رياضة السباحة نظراً لأنها تتحكم فى كفاءة البدء بما له من أهمية بالغة فى تحديد الزمن الكلى الذى يمكن أن يحققه السباح فى قطع مسافة السباق (٢٧ : ٣٢٠)، (٧٢ : ٤) ، الأمر الذى يحتم استمرارية التدريب على البدء ، مع بداية أى برنامج تدريبى للسباحة وحتى نهايته ، وزيادة تركيز التدريب عليه خلال فترة ما قبل المنافسات (٤٣ : ٥١)، ويعتبر العمل على تنمية تلك القدرة بالتحديد من أهم أركان التدريب لتحسين كفاءة البدء (١١ : ٢١٩) .

ويعتبر التوازن الثابت نشاط توافقي معقد (١٠ : ٥٥٥) ، (٢٨ : ١١٥) ، حيث يعتمد على دمج العمل العضلى مع الأحاسيس المتعددة التى تصدر من المستقبلات الحسية الموجودة فى الجلد والعضلات والأوتار والأربطة والمفاصل للإحساس بشكل الجسم ، ومع المستقبلات الدهليزية للإحساس بوضع الرأس التى لها من دور كبير فى الإحساس بالتوازن (٤٥ : ٢٥٣ ، ٢٥٤) ، (٦٢ : ١٤٨) ، (٨٤ : ٦٧) كما يعتمد أيضا على النظر الذى يساعد على حفظ التوازن خاصة فى الحالات التى تقل فيها قاعدة الارتكاز (٤٥ : ٢٤٢) ، (٦٣ : ٦٦) . (٨٣ : ٦٨) ، (٨٤ : ٦٧) كما هو الحال عند التدريب على هذه القدرة .

وللبعد فى السباحة من فوق سطح الماء نوعان هما البدء العادى (Convention start) ، البدء الحافظ (Grab start) ، (٣٩ : ١٣ ، ١٧) ، (٦٨ : ٥٧) ، اللذان يختلف الأداء الحركى فيما بينهما قليلا (١١ : ٢١١) ولكن للقدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت أهمية بالغة عند لحظة معينة يمر بها الأداء الحركى لأى نوع من البدء ، وهذه هى اللحظة التى يكون فيها العمود الساقط من مركز ثقل الجسم على الحدود الأمامية لقاعدة الارتكاز (٥١ : ٤٢٢ ، ٤٢٣) ، وهى النهاية الأمامية لقاعدة إهامى القدمين وبذلك يقترب من حافة السقوط (حيث التوازن يكون غير مستقر (٢٩ : ١٢٤) ، (٥٨ : ٣٤ - ٤١) ، وتكمن صعوبة هذه اللحظة فى أن الجاذبية الأرضية تعمل على جذب السباح للأمام ولأسفل ، ولما كان هذا يمثل وضع توازن غير مستقر مع بقاء القدمين مركّزتين على مكعب البدء ، فإنه ينتج عنه كمية حركة دائرية تزيد من صعوبة استقرار وضع التوازن (٢٩ : ٣٠٩ ، ٣١٠) ، وترجع أهمية هذه اللحظة فى أنها نقطة بداية لحركة السقوط الأمامى للسباح التى تنتهى بدفعة قوية لمكعب البداية ، وهذه الحركة تعد أهم مسببات نجاح مهارة البدء فى إنجاز الهدف منها (٨٤ : ٧٦) ، وإذا لم يكن لدى السباح قدرا عاليا من القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء فإنه لا يستطيع التحكم فى حركة السقوط الأمامى ، ولا تتم بالكفاءة المطلوبة ، وبالتالي تتأثر كفاءة السباح فى أداء البدء بالسلب (٨٤ : ٧٧) ، ويؤدى النجاح فى إتقان حركة السقوط الأمامى إلى ما يلى :-

- زاوية انثناء مفصل الركبة عند نهاية مرحلة السقوط ، يجب ألا تزيد عن (٩٠ °) حتى يتم الدفع بالقدمين بقوة لحافة مكعب البداية (٥٨ : ٣٧ ، ٤٢) .

- أن تكون زاوية الانطلاق بين (٥٤٠ - ٥٥٠ °) ، وهى الزاوية التى يصنعها الخط المار من الخوض إلى أصابع القدم مع المستوى الأفقى لمكعب البداية إذا كان مسطحه أفقيا (٢٧ : ٣٢١) .

- أن تكون سرعة الانطلاق أكبر ما يمكن ، حيث تعتبر أحد وسائل التغلب على صعوبة حركة السقوط (٢٩ : ٣١٠) .

- أن تتراوح زاوية الدخول فى الماء ما بين (٥١٠ - ٥١٥ °) ، وهى الزاوية هى التى يصنعها الخط المار من الكتف حتى سطح مكعب البداية مع المستوى الأفقى (١٢ : ١٧) ، (٣٩ : ١٢) ، (٥٨ : ٣٤) .

وحيث أن الهدف من البدء هو انتقال الجسم لأكبر مسافة ممكنة للأمام بأقصى سرعة (٢٧: ٣٢٠) ،
(٢٩: ٣٠٨ ، ٣٠٩) فالباحث يرى بأن أى خلل فى أى نقطة من النقاط السابقة قد يؤدي إلى الإقلال من كفاءة أداء البدء لتحقيق الهدف منه .

وجدير بالذكر أنه قد يعوق تنمية القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء بعض الخبرات السالبة ، التى يمكن أن يكون تعرض لها السباح فى مراحل تعلمه الأولى لمهارة البدء ، حيث قد تتكون لدى السباح مثل هذه الخبرات نتيجة لخوفه من حركة تغطيس الوجه فى الماء ، وإذا أحمل تلافى مثل هذه الخبرات فإنه يترتب على ذلك عدم اتخاذ السباح للأوضاع السليمة لأجزاء جسمه ، عند اتخاذ وضع التوازن الثابت خلال البدء ، لتجنب إدخاله للرأس أولاً فى الماء مع تنفيذ البدء ، الأمر الذى يترتب عليه عدم أداء السباح لحركة السقوط الأمامى بكفاءة مما يقلل من مدى تحقيق الهدف من البدء، ومع استمرار التدريب مع عدم إصلاح الأخطاء ترتفع درجة التركيز على أداء حركى بصورة غير مناسبة (١١: ٢١٩)، (٣٥: ٤٠٥)، (٨٤: ٦٧ ، ٦٩ ، ٧٦ ، ٧٧) .

ويرى الباحث أن هناك عدة أسس باتباعها يمكن تنمية هذه القدرة، وهى :

١- لتنمية هذه القدرة يمكن تطوير تحمل القوة الثابتة لأجزاء الجسم التى يستند عليها فى وضع التوازن الثابت خلال البدء ، كما هو الحال عند العمل على تطوير القدرة على اتخاذ أى وضع من أوضاع التوازن الثابت (٦٣: ١٢٣) .

ويفضل تشكيل التمرينات الخاصة بتنمية تحمل القوة الثابتة لتلك الأجزاء باستخدام الأوضاع المشابهة لوضع التوازن الثابت خلال البدء ، وذلك لعدة أسباب منها :-

أ- اشتراك أكبر قدر ممكن من العضلات العاملة فى وضع التوازن الثابت خلال البدء فى التمرينات ذات الارتباط بالأوضاع المشابهة لوضع التوازن المقصود .

ب- تكون زوايا انشاءات المفاصل خلال أوضاع التمرينات مشابهة لما يتخذ فى وضع التوازن الثابت المقصود بالتنمية ، أو أقرب ما يكون إلى ما يشمله هذا الوضع .

ج- كلما تقدمت قدرة السباح على اتخاذ وضع التوازن الثابت خلال البدء، استطاع السباح اتخاذ وضع توازن أفضل وبالتالي يحدث تغييراً فى زوايا المفاصل للأفضل ، وإذا تم تشكيل تمرينات تنمية هذه القدرة باستخدام الأوضاع المشابهة لوضع التوازن المقصود ، فإن ذلك يعمل على تنمية تحمل القوة الثابتة باستخدام تلك الزوايا التى يحدث لها تغيير إلى الأفضل بشكل تلقائى مع استمرار عملية التنمية .

د- تختلف زوايا مفاصل الجسم خلال وضع التوازن الثابت خلال البدء باختلاف نوع البدء المستخدم ، وباختلاف ما يتميز به السباح من قياسات أنثروبومترية ، ومن ثم فإن استخدام تلك التمرينات ذات

الأوضاع المشابهة لوضع التوازن المقصود تحقق تنمية تحمل القوة الثابتة ،من خلال تحديد زوايا خاصة بكل سباح على حده.

٢ - يفضل عند تنمية تحمل القوة الثابتة لأجزاء الجسم من خلال التمرينات ذات الأوضاع المشابهة لوضع التوازن المقصود ، و أن تؤدي هذه التمرينات باستخدام مكعب بداية متطابق تماما لمكعبات حمام السباحة الذى سيتم إقامة البطولة فيه ، حيث ان اختلاف تكوين وسطح وميل مكعب البداية يؤدي إلى اختلاف فى زوايا مفصل جسم السباح ، بما يستوجب تنمية تحمل القوة الثابتة باستخدام مكعبات مشابهة لتلك التى سيؤدي من خلالها البدء فى البطولة .

٣- لتنمية هذه القدرة يجب إطالة العضلات العكسية للعضلات العاملة فى التوازن الثابت (٦٣ : ١٢٣) خلال البدء ومن ثم فإنه يجب إطالة عضلات الفخذين الخلفية وعضلات الظهر .

٤ - لتنمية هذه القدرة يجب استخدام التمرينات التى تعمل على تدريب السباح تحت ظروف توازن أكثر صعوبة عن تلك التى سيواجهها أثناء اتخاذه لوضع التوازن الثابت المقصود (١٥ : ٢٧١) فى البطولة التى سوف يشارك فيها

٥- يجب استخدام التمرينات المتدرجة التى تعمل على إزالة خبرات الخوف المتكونة لدى السباح منذ المراحل التعليمية الأولى (٨٥ : ٦٤) حيث ان هذه الخبرات ما لم تعالج فإنها تنبب فى انعدام ثقة السباح بنفسه لأداء البدء بكفاءة (٨٤ : ٦٧) ، مما يؤدي إلى أن يتخذ السباح أوضاعاً غير صحيحة بأجزاء جسمه المختلفة مع اتخاذ وضع التوازن الثابت خلال البدء ، لأن عدم احتواء هذه الخبرات السلبية واستمرار تكرار الأداء خلال المراحل التالية يؤدي إلى زيادة التركيز على أداء يختلف عما يجب أن يكون (٣٥ : ٤٠٥) ، وبذلك ترسخ هذه الخبرات وتشكل عائق يحول دون تنمية هذه القدرة .

٦ - لتسهيل أداء التمرين يمكن استخدام بعض الأساليب والمساعدات والوسائل التدريبية التى تعمل على زيادة الإخلال بتوازن السباح (غير المستقر) أثناء اتخاذه لوضع التوازن الثابت خلال البدء (١٥ : ٢٦٥) ، وذلك بالعمل على زيادة تأثير القوى الخارجية التى تخل بوضع التوازن الثابت ، مع أداء تمرينات تنمية هذه القدرة (٢٩ : ٣١٠).

- القدرة على التوازن الحركى حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحى الصدر والدولفن ، كأحد القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع :

يعتبر التوازن أحد الصفات البدنية التى تحتاج إلى مستوى عال من التحكم العضلى العصى ، وأحد الصفات الأساسية لأداء أى حركة رياضية بصورة سليمة (٢٠ : ١٣٠ ، ١٣١) ، (٣٧ : ١٣٧) ، وهو أيضا أحد المبادئ

التي يقوم عليها الأداء السليم في السباحة (٤٣ : ٤٩ ، ٥٠) ، ومما هو جدير بالذكر أن التوازن ينقسم إلى نوعين (التوازن الثابت والتوازن المتحرك) ، ولا توجد علاقة بين نوعي التوازن (١٦ : ٤١) ، (٢٨ : ١١٥) .

وللقدرة على التوازن الحركي حول المحاور الأفقي خلال سباحتي الصدر والدولفين أهمية كبيرة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، فبسيلاها يتمكن السباح من الأداء بفاعلية واضحة عندما ينتقل إلى سباحة كلا من هاتين السباحتين ، كطريقتان سباحة مستخدمتان في سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

فقوة الطفو التي تدفع الجسم من أسفل إلى أعلى تؤثر عند نقطة منتصف الحجم الخاص بكمية السائل المزاح ، بينما تؤثر الجاذبية الأرضية عند نقطة مركز الثقل الذي يتغير موضعه تبعاً لاتجاه حركة أى من أجزاء الجسم ، وبناءً على تأثير هاتين القوتين المتضادتين لأعلى ولأسفل ينشأ عزم دوران تزداد قوته بزيادة البعد بين مركزي الطفو والثقل (٢٩ : ١٥٤ ، ١٥٥) ، (٣٥ : ١١٣ ، ١١٦) ، (٧١ : ٧) ، مع الأخذ في الاعتبار أن جسم الإنسان في الوسط المائي لا يدور حول مركز ثقله كما هو الحال عندما يدور جسم الفرد في الهواء ، وإنما يدور حول مركز طفوه الذي يوجد في منطقة الصدر تعلو مركز ثقل الجسم (٢٩ : ٣٠٥) ، وحيث أن مركز ثقل الجسم في معظم الأفراد يقع أسفل مركز الطفو مما يتسبب عنه حدوث عزوم قوى تكون سبباً في دوران الجسم ، ومن ثم فإن وضع الطفو للسباح يصبح فيما بين الوضع الأفقي والوضع العمودي .

ولما كان الجسم يتأرجح خلال سباحتي الدولفين والصدر حول محور الأفقي بشكل متكرر ، فإن ذلك يؤدي إلى الإخلال بوضع الطفو الأفقي المائل المستقر ، نتيجة لتباعد خطي العمل الرأسيان لقوى الطفو والثقل ، كما تقل مساحة سطح الطفو نتيجة لارتفاع أجزاء الجسم إلى سطح الماء ، وثقل أكثر مساحة سطح الطفو كلما زاد هذا الارتفاع ، مما يزيد من الإخلال بالتوازن (٣٥ : ١١٢) ، (٣٧ : ١٣٧) ، (٥١ : ٤٢٣) ، وفي نفس الوقت تقل فيه قوة الطفو المساعدة للسباح ، نتيجة وجود أجزاء من الجسم خارج سطح الماء ، وكذلك نتيجة لعدم ثبات مركزي طفو وثقل الجسم وتحركهما بشكل يرافف حركة أجزاء الجسم خلال سباحتي الصدر والدولفين .

وخلال تلك الظروف التي تخل بتوازن الجسم حول محوره الأفقي أثناء أداء سباحتي الصدر والدولفين ، فإنه يتحتم على السباح أن يتخذ أوضاعاً مركبة ومتوازلة لمختلف أجزاء الجسم بأقصى سرعة وهادفة (٦٩ : ١٥٤) ، فإذا لم يمتلك السباح القدرة على التوازن الحركي خلال تلك الظروف التي تخل بالتوازن ، فإن ذلك يؤدي حتماً إلى اضطراب الأداء واتخاذ بعض أجزاء الجسم لأوضاع لا تخدم أقصى فاعلية للحركة ، وإذا ما تكرر ذلك مع الحركات المتكررة للسباحة ، فإن ذلك يؤدي إلى خسائر كبيرة في الإنجاز الرقمي لزم قطع مسافة السباق مع الإفراط في القوة المبذولة في نفس الوقت .

والتوازن الحركي الجيد يمكن الفرد من أداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة وهادفة عند الارتكاز على مساحة صغيرة جداً ، وكذلك عند ظهور مؤثرات ناتجة عن قوى خارجية تخل بالتوازن (غير المستقر) إلى حد كبير

(١٥ : ٢٧٠) ، و يرى الباحث أن هذا ما يحدث في سباحى الصدر والدولفن ، ولكن مع اختلاف أنه في حالة السباحة يكون مسطح الارتكاز هو سطح الطفو .

هذا وللرأس أثر كبير على توازن الجسم (٦٢ : ١٤٨) ، وحيث أن هذا الجزء بصفة خاصة يتحرك حركات متكررة خلال سباحى الصدر والدولفن ، وأن تلك القدرة تمكن السباح من أن يتخذ بأجزاء جسمه المختلفة أوضاعاً تساعد على حفظ توازنه المتحرك في لحظات التوازن الصعب عندما يقل سطح طفو الجسم خلال الأداء الحركى لهاتين السباحتين ، ولذلك فإن تطوير مستوى هذه القدرة لدى السباح يعمل على تطوير مستواه المهارى عند أداء هاتين السباحتين (الصدر والدولفن) .

ويرى الباحث أن هناك عدة أسس يأتباعها يمكن تنمية هذه القدرة ، وهى :

١- تطوير مرونة مفاصل راسا القدم والركبتين و الفخذين والعمود الفقرى والكتفين ، من حيث أنما تشكل محاور ارتكاز الحركة المترنة ومفاصل الأجزاء الحرة ، التى تكون ككفتى ميزان حول المفاصل وبمثابة محاور الارتكاز (٦٣ : ١٢٣ ، ١٢٤) .

٢- إطالة العضلات الأمامية للفخذين وعضلات البطن ، وذلك لتطوير مرونة العضلات العكسية لجموعة العضلات العاملة في حركة التوازن (٦٣ : ١٢٣ ، ١٢٤) .

٣- ان تشتمل تمارين تنمية هذه القدرة على مجموعة من التمرينات التى تتضمن الأداء المشابه لحركات أجراء الجسم، خلال سباحى الصدر والدولفن، وما تشتملها من بعض الأوضاع التى يصعب خلالها اخافطة على التوازن المتحرك ، وذلك تحت ظروف توازن أكبر من تلك التى يواجهها السباح أثناء سباحته لهاتين السباحتين خلال المسابقة (١٥ : ٢٧١) .

٤- لتصبح أداء التمرينات يمكن استخدام عدة طرق تتطلب زيادة في درجة الانتباه المطلوبة خلال أداء كل تمرين ، ومن هذه الطرق ما يلى :-

أ - تصغير مساحة سطح الطفو ، الذى يرتكز عليه الجسم خلال الأداء الحركى للتمرين (٣٥ : ١١٥) .

ب - استخدام مساعدات التدريب التى بدورها تساعد على زيادة قوة الازدواج الناشئة عن قوى الطفو ومركز الثقل المؤثرين على توازن الجسم في الوسط المائى (٣٥ : ١١٦) .

ج - أداء بعض الحركات الإضافية التى يمكن أن يؤديها السباح خلال تلك الأجزاء التى تزيد من صعوبة الحفاظ على التوازن خلال سباحى الصدر والدولفن.

- الأسس العلمية الواجب إتباعها في تدريب سباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع :
هناك العديد من الأسس العلمية التي يجب الاسترشاد بماو إتباعها في تدريب سباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع، منها:

١- حجم التدريب السنوي للمرحلة السنية لسباحي مجتمع البحث ٢٢٠٠ - ٣٥٠٠ كم (٣٨ : ٧١) .

٢- تحتوى برامج تدريب السباحين الناشئين على ٢-٣ دورات كبيرة سنويا (٥٨ : ١١١) .

٣ - أن يحقق البرنامج مبدأ التكامل في تنمية الصفات البدنية ، وذلك بأن يشمل البرنامج تنمية كل من :

أ - التحمل العام . ب - القوة العامة .

ج - تحمل السرعة . د - تحمل القوة .

هـ - السرعة . و - القوة المميزة بالسرعة .

ز - القوة الانفجارية . ح - المرونة .

ط - الرشاقة . ك - القوة الخاصة .

ل - السرعة الخاصة . م - الأداء الفني .

و - تخطيط ضبط المسافة . ن - ألعاب جماعية .

(٥٨ : ١٠٩ ، ١١٠)

٤- أن نصيب الإعداد البدني العام يجب ألا يتخطى من ٢٠ - ٤٠ ٪ من الوقت المخصص للتدريب ، مع مراعاة زيادة نسبة الإعداد العام في بداية الدورة الكبرى ثم الإقلال من هذه النسبة تدريجياً كلما اقترب موعد البطولة المقصودة من الدورة التدريبية الكبرى (١٤ : ٣٧٥) .

٥ - تحتوى كل فترة تدريبية من فترات الدورة الكبرى على دورة أو عدة دورات متوسطة تتشكل كل منها من ٣ - ٦ أسابيع من إجمال الفترة التدريبية ويمكن أن تصل إلى ٨ أسابيع (٣٦ : ١٦٧) .

٦- تحتوى كل دورة متوسطة على عدة دورات صغيرة ، ويشكل حمل التدريب خلال هذه الدورات الصغيرة داخل الدورة المتوسطة بتابع ثلاث إلى خمس أسابيع ذات حمل عال ثم أسبوع للاستشفاء ينخفض فيه الحمل بمقدار ٣٠ ٪ - ٥٠ ٪ عن متوسط الحمل في الأسابيع السابقة ، وذلك خلال مرحلتى الإعداد العام و الخاص ، أما في مرحلة المنافسات فيشكل حمل التدريب داخل الدورة المتوسطة بتابع من أسبوع إلى ثلاث أسابيع حمل عال ثم أسبوع للاستشفاء ، ومن الطبيعي خلال فترة الاستشفاء يتم خفض تدريجات تحمل السرعة وضبط السرعة بوجه

خاص ليحصل الجهاز العصبي على مزيد من الراحة للإسراع بالاستشفاء (٣٦ : ١٧٣ ، ١٧٤) (٤٦ : ٦٨ ، ٦٩) .

٧- يستخدم في بداية فترة المنافسات تدريبات التحمل العام والتحمل الخاص بشكل مركز حيث ترتفع درجة الحمل المستخدم مع بداية هذه الفترة تدريجياً عن درجة الحمل المستخدم في الدورات السابقة لهذه الفترة ، ثم تستخدم بعد ذلك دورات صغيرة لتخفيف الحمل، حتى لا يفقد السباح أى من التكيفات التي سبق اكتسابها مع توالى احوالة الفسيولوجية التي تسمح للسباح بإخراج أقصى إمكاناته في السباق (٣٦ : ٧٣ ، ٧٤) .

٨ - تحتوى الدورات التدريبية الصغيرة من ٤ - ٥ جرعات ذات درجات قصوى ، حتى يمكن إحداث الفاعلية المؤثرة لعملية التدريب (٣٨ : ٣٤٠) ، و لتخطيط ذلك يجب إتباع عدة قواعد لاستيعاب السباح لهذه الأحوال التدريبية الكبيرة ، ومن هذه القواعد ما يلي :

أ- أن يتم التدريب بواقع جرعتين يومياً على الأقل لمدة سنة أيام في الأسبوع (٧٥ : ٢٦٣) - كلما أمكن ذلك مع ترك يوم واحد في الأسبوع للراحة الكاملة أو السباحة السهلة (٧٦ : ٣٥٢) .

ب - عندما يكون التدريب لمرتين في اليوم فإن إحدى الجرعتين تعتبر أساسية والأخرى تكميلية . وتنمير الجرعة الأساسية بارتفاع درجة الحمل ، ولذلك توجه التدريبات خلالها لإنجاز الوجبات الأساسية للفترة التدريبية . بينما توجه الجرعة التكميلية لأى من الوجبات الآتية في ضوء الغرض من التدريب :

- زيادة تأثير اتجاه الجرعة الأساسية بالتدريب في نفس اتجاهها لتعميق اثر التدريب وزيادة كم التعويض الزائد الحادث بعد الحصول على الراحة المناسبة.

- الإسراع بالاستشفاء بالتدريب في اتجاه مخالف لاتجاه الجرعة الأساسية.

- اخفاظة على التكيفات التدريبية السابقة اكتسابها في فترات تدريبية سابقة ويخشى فقدها.

(١٤ : ٩٩) ، (٣٦ : ١٣٨) .

ج - هناك عدة أشكال لديناميكية تتابع الأحمال داخل الدورة الصغيرة ، ولكن تتابع الأحمال بطريقة المروحة الواحدة، والذي يتميز بتتابع انخفاض مستوى الأحمال من أعلى درجة إلى أقل درجة يعتبر من أفضل الطرق لتابع الأحمال في الدورة الصغيرة بالنسبة للناشئين حيث أنها أقل من تلك التي تكون سبباً في إحداث الإرهاق (٣٦ : ١٦٣ ، ١٦٤) .

د - يراعى في تخطيط الدورات الصغيرة تلك الفترات الزمنية للوصول إلى مراحل التعويض الزائد بالنسبة لاتجاهات الأحمال المختلفة بحيث يراعى تغيير اتجاهات أحمال الجرعات التدريبية بما يتناسب بقدر الإمكان مع أداء كل اتجاه

للحمل خلال فترة التعويض الزائد الخاصة به ، والجدول التالي يوضح الفترات الزمنية اللازمة للوصول إلى مراحل التعويض الزائد بعد الأحمال القصوى .

جدول رقم (١)

الفترات الزمنية اللازمة للوصول إلى مراحل التعويض الزائد بعد الأحمال القصوى
لبعض اتجاهات الأحمال

التحمل الهوائي	تحمل السرعة تحمل القوى	السرعة - القوة العظمى - القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - التوافق	اتجاهات الأحمال التي يصل الرياضي بسهولة إلى مرحلة تعويض الزائد بعد أداء حمل أقصى اتجاه معين
			وجهة الأحمال القصوى
بعد ٦-٥ ساعة	بعد ٢٤ ساعة	بعد ٤٨ - ٧٢ ساعة	السرعة - القوة العظمى - القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - التوافق
بعد ٦-٥ ساعة	بعد ٧٢ - ٤٨ ساعة	بعد ٢٤ ساعة	تحمل السرعة - تحمل القوة
بعد ٧٢ ساعة	بعد ٢٤ ساعة	بعد ٦ ساعات	التحمل الهوائي

(١٤ : ٢٤٨) ، (٣٦ : ١٢٢ ، ١٢٣) ، (٣٨ : ٣١٨)

كما أنه بأداء بعض الأحمال القصوى المركبة من اتجاهين يمكن أن تصل حالة السباح الفسيولوجية إلى مرحلة التعويض الزائد بالنسبة للاتجاهين المستخدمين بعد ٤٨ ساعة (١٤ : ٢٤٨) .

أما بعد الأحمال الأقل من القصوى فإن الفترات الزمنية اللازمة للوصول إلى مراحل التعويض الزائد تقل إلى نصف الفترات السابق ذكرها ، بينما بعد الأحمال المتوسطة تكون تلك الفترات ١٠ - ١٢ ساعة ، في حين بعد الأحمال البسيطة تكون عدة دقائق إلى بضع ساعات (٣٦ : ١٢١)

ويجب مراعاة هذا المبدأ السابق بوجه خاص مع الجرعات التدريبية ذات الأحمال التي في اتجاه السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة ، والقدرات التوافقية التي تقترب تمرينات تنميتها بسرعة الأداء ، حيث أن هذه الاتجاهات مجهدة للجهاز العصبي المركزي إلى حد كبير ، ويستلزم أدائها حالة اليقظة والراحة الكاملة لهذا الجهاز (١٠٧ : ١٤) ، (٣٧ : ٩٦) ، (٤٨ : ١٤٠) .

هـ - يراعى في تخطيط الدورات التدريبية الصغيرة الاستخدام المناسب لوسائل الإسراع بعملية الاستشفاء حتى لا يصاب السباح بالحمل الزائد، وفي نفس الوقت يستطيع استيعاب أحمال التدريب الكبيرة خلال تلك الدورات ،

ومن تلك الوسائل وطرق استخدامها ، أن يؤدي في الجرعات التكميلية أحمال متوسطة أو قليلة في اتجاه مخالف لاتجاه الجرعات ذات الأحمال التي في اتجاه السرعة وتحمل القوة ، نظرا لأن هذه الجرعات تؤثر وبعمق على النواحي الفسيولوجية للسباح (٤٢ : ١٠٧) .

و- يراعى في تخطيط الدورات الصغيرة أن تتناسب اتجاهات ودرجات الأحمال داخل كل دورة مع واجبات كل فترة تدريبية ، وفيما يلي بعض الإرشادات الخاصة بتشكيل اتجاهات ودرجات الأحمال داخل دورة الحمل الصغيرة بالنسبة لكل فترة تدريبية :

- بالنسبة للدورة الصغيرة في فترة الإعداد العام :

- أن تشمل على جرعة أو جرعتين على الأقل في الأسبوع تؤدي فيها مسافة ٨٠٠ - ١٢٠٠ متر من المسافة الكلية للجرعة التدريبية، في اتجاه تدريبات تحمل السرعة وضبط سرعة مراحل السباق .
- التركيز على تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .
- التركيز على تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية، نظرا لأنها تؤدي إلى بناء الأساس المتين للتحمل الهوائي واللاهوائي. أن تشمل جرعة واحدة على الأقل في الأسبوع تؤدي فيها مسافة ٨٠٠ - ١٠٠٠ متر من المسافة الكلية للجرعة في اتجاه تدريبات السرعة .
- تحسين الأداء الفني لطرق السباحة و البدء والدوران .
- تحسين الرقابة كصفة مطلوب في هذا النوع من السباقات .
- أن تستخدم مسافة ٢٠٠ متر فردي متنوع كمسافة تكرارية مع جرعتين على الأقل في الأسبوع .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين صفة القوة العامة لثلاث أيام في الأسبوع
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين المرونة يوميا .

(٣٦ : ٦٤)، (٥٨ : ١١١)، (٦٧ : ١٤٩)، (٧٦ : ٣٤٩ ، ٣٥٠)

- بالنسبة للدورة الصغيرة في فترة الإعداد الخاص :

- أن تشمل من ٢ - ٤ جرعات على الأقل في الأسبوع تؤدي فيها مسافة ٨٠٠ - ١٢٠٠ متر من المسافة الكلية للجرعة التدريبية في اتجاه تحمل السرعة وضبط سرعة مراحل السباق .
- يقل التركيز نسبيا على تدريبات الحد الأقصى الاستهلاك الأكسوجين عن الفترة التدريبية السابقة .
- يزداد التركيز نسبيا على تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية عن الفترة السابقة .
- يستمر تحسين الأداء الفني لطرق السباحة والبدء والدوران .

- يستمر تحسين الرشاقة .
- أن تستخدم المسافة التكرارية ٢٠٠ متر فردى متنوع ضمن ثلاث جرعات في الأسبوع على الأقل .
- أن تستخدم المسافات التكرارية الأقل من المسافة المحددة للسباق ، وتؤدي بالسرعة المخططة للسباحة بما في السباق وذلك خلال جرعة واحدة في الأسبوع على الأقل .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين تحمل السرعة الخاصة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لعدد من ٣ - ٤ مرات في الأسبوع .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين المرونة يومياً .

(٣٦ : ٦٦) ، (٥٨ : ١١١) ، (٧٦ : ٣٤٩ ، ٣٥٠)

– بالنسبة للدورة الصغيرة في الجزء الأول من فترة المنافسات :

- في بداية هذا الجزء يتم فتح نفس الأسلوب المتبع في تشكيل الدورة الصغيرة كما في فترة الإعداد العام (٣٥ : ٧٣) ، ثم يعقب ذلك استخدام الإرشادات التالية :-
- أن تحتوي على ٢ - ٤ جرعات على الأقل في الأسبوع تؤدي فيها ١٦٠٠ - ٢٤٠٠ متر من المسافة الكلية للجرعة ، في اتجاه تحمل السرعة وضبط سرعة السباق .
- يزداد الإقلال من التركيز على تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين عن الفترة التدريبية السابقة .
- أن تحتوي من ٢ - ٣ جرعات على الأقل في الأسبوع على مسافة ٨٠٠ - ١٠٠٠ متر من المسافة الكلية للجرعة التدريبية ، تخصص لتدريبات السرعة .
- يستمر تحسين الأداء الفني لطرق السباحة والبدء والدورات .
- يستمر تحسين صفة الرشاقة .
- أن تستخدم المسافات التكرارية لسباق ٢٠٠ متر فردى متنوع ضمن جرعتين في الأسبوع على الأقل .
- أن تستخدم المسافات التكرارية الأقل من مسافة السباق ، وتؤدي بالسرعة المخططة للسباحة ، للسباحة بما في السباق ، ويتم ذلك خلال جرعتين في الأسبوع على الأقل .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لثلاث مرات في الأسبوع كاتجاه ، وكذلك لتحسين تحمل السرعة الخاصة لثلاث مرات في الأسبوع كاتجاه آخر ، وذلك بالتبادل بين الاتجاهين .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين المرونة يومياً .

(٤٨ : ١٤٠) ، (٥٨ : ١١١)

– بالنسبة للدورة الصغيرة في الجزء الثاني من فترة المنافسات :

- أن تشمل من ١ – ٣ جرعات في الأسبوع تؤدي فيها مسافات ٤٠٠ – ١٦٠٠ متر من المسافة الكلية للجرعة ، والتي تخصص لتدريبات تحمل السرعة وضبط السرعة ، مع مراعاة الإقلال التدريجي لهذه المسافات كلما اقتربت البطولة ، كما يراعى أن تدريبات ضبط السرعة تكون لها أهمية قصوى في هذه الفترة .
- تستخدم تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بفرض المحافظة على المستوى السابق اكتسابه ، مع الإقلال التدريجي في المسافة التكرارية المستخدمة في هذه التدريبات لتصبح ٣٠٠ متر فأقل خلال الأسبوع الأخير .
- تستخدم تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية بفرض المحافظة على المستوى السابق اكتسابه .
- تستخدم تدريبات السرعة بفرض المحافظة على المستوى السابق اكتسابه ، مع استخدام المسافات التكرارية التي تنحصر فيما بين ٢٥ – ٥٠ متر .
- يستمر تحسين الأداء الفني لطرق السباحة والبدء والدورانات .
- يستمر تحسين صفة الرشاقة .
- تستخدم المسافات التكرارية الأقل من مسافة السباق وبالسرع المخطط للسباح أن يسمح بما في السابق ضمن ٣-٤ جرعات في الأسبوع .
- تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية مع خفض عدد مرات التكرار المستخدمة إلى ثلث العدد المؤدى في الجزء الأول من هذه الفترة التدريبية ، ولكن مع محاولة زيادة الأثقال المستخدمة ، ويتم التوقف عن هذه التدريبات خلال الأسبوع الأخير السابق للبطولة .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين المرونة يوميا .
- الثلاث أيام الأخيرة السابقة للبطولة ، يستريح فيها السباحين إلى أقصى ما يمكن ، ويكون الشكل العام للتدريب كما يلي :
- بدأ التدريب بالإحماء ثم تدريبات لتحسين الأداء الفني لطرق السباحة والبدء والدورانات ، ثم عدد قليل من تكرارات ضبط السرعة ، ثم تدريبات للاسترخاء لمسافة ٤٠٠ – ٥٠٠ متر (٤٨ : ١٤٠) ، (٥٨ : ١١) ، (٦٩ : ١٥٢) ، (٧٦ : ٣٥٥ – ٣٥٧ ، ٣٦٠) .

• المسافة التدريبية التي تتم خلال ذلك الجزء الثاني من فترة المنافسات تكون ٣٠٠٠٠ متر تقريباً ، بحيث تكون المسافة اليومية من ٥٠٠٠ - ٦٠٠٠ متر (٧٦ : ٣٦٥)

٩ - يجب أن يستخدم سباحو ٢٠٠ متر فردى متنوع طرق السباحة الأربعة المختلفة خلال التدريب ، بكل طريقة من طرق التدريب المختلفة (٧٦ : ٣٦٥) .

١٠ - يجب استخدام مجموعات تدريبية ذات تكرارات ، بحيث يتم في كل منها التغيير في طريقة سباحة إلى أخرى ، ومن إيقاع الضربات التماثلية إلى الضربات التبادلية والعكس ، حتى يتدرب السباحون على تغيير إيقاع السباحة ، والانتقال من نوع إلى آخر بأقل جهد ممكن وأقل فقد للسرعة (٧٦ : ٣٦٥) .

١١ - يجب تركيز الاهتمام على تدريب ضربات الذراعين لسباحة الصدر بوجه خاص ، لاستمرارية حدوث التوازن بين ضربات الرجلين والذراعين لهذه السباحة (٧٦ : ٣٦٥) .

١٢ - يجب زيادة الاهتمام بضربات الرجلين لسباحة الصدر بشكل أكبر من الاهتمام بضربات الرجلين لباقي الثلاثة أنواع من السباحات الأخرى (٧٠ : ٣٦٥) .

١٣ - نسبة ضربات الرجلين من المسافة الكلية للتدريب تختلف من سباحة إلى أخرى ولكنها تنحصر ما بين ١٥ - ٣٠ ٪ (٦٩ : ٢٢٥ - ٢٢٧) .

١٤ - لتنظيم تتابع اتجاهات التدريب داخل الجرعة التدريبية ، يمكن إتباع النظام التالي :

- إجماء .
- تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية ، والرشاقة ، وتحسين الأداء الفني .
- تدريبات السرعة .
- تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية .
- تدريبات ضبط سرعة السباق أو تحمل السرعة أو الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين ذات المسافات التكرارية الأكبر من ٣٠٠ متر .
- تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية .
- تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين للمسافات التكرارية ٣٠٠ متر فأقل .
- تدريبات ضبط سرعة السباق ، أو تحمل السرعة ، أو بوجه خاص تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع ، حيث تكون هذه التدريبات في ذلك الوقت من أكثر الأوقات تأثيراً .
- تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية .

١٥ - إذا ما تضمنت الجرعة التدريبية تدريبات أرضية و / أو تدريبات مائية، فالباحث يرى أن التدريبات الخاصة بالسرعات العالية تسبق تدريبات القوة ، وأن تدريبات القوة تسبق التدريبات الخاصة بالسرعات الأقل ارتفاعاً.

ثانيا : الدراسات المرتبطة

١ - دراسات تطرقت لبعض مظاهر الانتباه للاعبي بعض الرياضات المائية :

- قام محسن الحريري ١٩٨٦م بدراسة بهدف مقارنة مظاهر الانتباه بين حراس مرمى كرة القدم ، وكرة الماء، وقد اشتملت العينة على (١١) حارس مرمى كرة قدم ، و(١١) حارس مرمى كرة ماء، اختيروا بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحث جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه ، واختبار بوردون أنفيموف لقياس باقي مظاهر الانتباه ، وقد أشارت أهم النتائج إلى تميز حراس مرمى كرة القدم في مظهر حدة وحجم الانتباه ، ولم تظهر الفروق دالة إحصائية في بعض مظاهر (ثبات - تركيز - تحويل - توزيع) الانتباه بين حراسي مرمى كرة القدم وكرة الماء (٤٤) .

- قام إبراهيم أبو زيد ١٩٨٧م بدراسة مظاهر الانتباه لدى لاعبي كرة الماء بجمهورية مصر العربية ، بهدف التعرف على مظاهر الانتباه المميزة للاعبي كرة الماء ، وكذلك الميزة لكل خط من خطوط اللعب المختلفة ، واشتملت العينة على (٧٠) لاعب من أعضاء الفريق القومي و الدرجة الأولى و (٧٠) طالب من غير الممارسين للنشاط الرياضي من طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ببور سعيد ، اختيروا بالطريقة العمدية العشوائية ، وباستخدام جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه واختبار بوردون أنفيموف لقياس باقي مظاهر الانتباه، فقد أشارت أهم النتائج إلى أن هناك فروقا معنوية بين لاعبي كرة الماء والأفراد غير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح اللاعبين في جميع مظاهر الانتباه ، وأن هناك فروقا معنوية بين اللاعبين الدوليين ولاعبي الدرجة الأولى لصالح اللاعبين الدوليين في كلا من مظهرى الثبات و التوزيع ، وأن مستويات مظاهر ثبات وتوزيع وحجم الانتباه تتباين لدى لاعبي كرة الماء وفق خطوط اللعب المختلفة (١) .

- قام يحيى إبراهيم ١٩٨٧م بدراسة للتعرف على مظاهر الانتباه لدى سباحي المسافات القصيرة للطرق المختلفة (زحف - صدر - ظهر - دولفن) ، والفروق في مظاهر الانتباه بين الطرق المختلفة ، وقد اشتملت العينة على (١٠٠) سباح من بعض الأندية ، اختيروا بالطريقة العمدية ، وباستخدام جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه ، واختبار بوردون أنفيموف لقياس باقي مظاهر الانتباه ، فقد أشارت أهم النتائج إلى أن كل طريقة من

طرق السباحة الأربع التخصصية تختلف فيما تتطلبه من مظاهر الانتباه المساهمة في حسن أداء كل منها (٦٤: ٢٣٥ - ٢٥٣) .

- قام أحمد عبد الجيد ١٩٩٤م بدراسة بهدف التعرف على مظاهر الانتباه المميزة للاعبين هذه أنشطة الرياضات المائية (سباحة - تجديف - كرة ماء) ، والمقارنة بين مظاهر الانتباه للاعبين هذه الرياضات (سباحة - تجديف - كرة ماء) ، وقد اشتملت عينة البحث على (١٥٤) لاعب ، اختبروا بالطريقة العمدية ، وباستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وكذلك جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه ، وتطبيق اختبار بوردون أنفيوف لقياس باقي مظاهر الانتباه ، فقد أشارت أهم النتائج إلى أن الترتيب التصاعدي لتفوق لاعبي التجديف وكرة الماء في مظاهر الانتباه كان (الثبات ، الحجم ، التوزيع ، الحدة ، التحويل ، التركيز) ، أما بالنسبة للسباحين فالترتيب التصاعدي كان (الثبات ، الحجم ، الحدة ، التوزيع ، التحويل ، التركيز) ، كما أشارت النتائج إلى تميز السباحين في مظهر حدة الانتباه عن لاعبي التجديف وكرة الماء ، وإلى تميز لاعبي كرة الماء في مظهر ثبات الانتباه عن لاعبي التجديف والسباحة (٨) .

٢ - دراسات تطرقت للقدرات التوافقية لغير السباحين :

- أجرت تراجي عبد الرحمن ١٩٨٣ م دراسة بهدف تحديد أهم القدرات التوافقية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، وكذلك تحديد الاختبارات التي يمكن استخدامها لقياس القدرات التوافقية المستخلصة ، وقد اشتملت العينة على (١٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، اختبروا بالطريقة العمدية العشوائية ، وقد استخدمت الباحثة الأسلوب المسحي (أحد أساليب المنهج الوصفي) ، كما استخدمت أسلوب التحليل المرجعي في تحديد القدرات التوافقية الافتراضية ، والاختبارات التي تقيسها ، وتطبيق هذه الاختبارات وبلاستعانة بالتحليل العاملي ، فقد أشارت أهم النتائج إلى استخلاص أربعة عوامل رئيسية فسرقم الباحثة بأربعة قدرات هم : الرشاقة ، والتوازن ، والإحساس الحركي العظمى ، والسرعة الانتقالية. (١٨: ١٨٧ - ٢٠٣) .

- وقامت سامية منصور ١٩٨٤ م بدراساتها بهدف التعرف على علاقة كل من القدرة على التصور البصري المكان ك معالجة ذهنية ، وبعض القدرات التوافقية كمعالجة حركية للمكان ، للكشف عن نوع العلاقة التي تربط بينها وبين مستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية ، وقد اشتملت عينة البحث على (١٣٤) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة لكلية التربية الرياضية ، اختبروا بالطريقة العمدية العشوائية ، وقد استخدمت الباحثة أسلوب التحليل المرجعي في تحديد القدرات التوافقية التي ترتبط بالمكان ، ويقع الجهد فيها على مجال المعلومات البصرية ، وباستخدام المنهج التجريبي فقد أشارت أهم النتائج إلى أنه توجد علاقة إرتباطية سالبة بين

الإحساس الحركي العضلي والقدرة على التوافق تحت ضغوط زمنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن ، وترجع سلبية الإشارة إلى أن الاختبارات المستخدمة لقياس هذين المتغيرين يرتبط بالزمن أو المسافة والمحاولة الأفضل تحتسب للأقل في الزمن أو المسافة ، كما أن هناك علاقة ارتباطية سالبة فيما بين الإحساس الحركي العضلي ومستوى أداء الحركات الأرضية ، وكذا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإيقاع والقدرة على التوجيه المكاني وتغيير الاتجاه على الحركات الأرضية ، وترجع سلبية الإشارة إلى أن الزمن الأقل والمسافة الأقل تعبر عن أفضلية الأداء للمفحوص ، أما الإشارة الموجبة بالنسبة للقدرة على التوجيه المكاني وتغيير الاتجاه وكذا الإيقاع فتعبر عن التوجيه الأفضل للمكان (٢٢ : ٣٧ - ٦٠) .

- قامت غادة عبد الفتاح ١٩٩٠ م بدراسة الهدف منها التوصل إلى أهم القدرات التوافقية المرتبطة بسباق ١٠٠ م حواجز ، والوقوف على العلاقة بين القدرات التوافقية والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز . وقد اشتملت العينة على (٣١) متسابقة من متسابقات ١٠٠ م حواجز ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، كما اعتمدت على استطلاع آراء الخبراء لتحديد القدرات التوافقية الخاصة بمسابقي ١٠٠ م حواجز ، وكانت أهم النتائج أن توصلت الباحثة إلى ست قدرات توافقية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بسباق ١٠٠ م حواجز سيدات ، وهي : القدرة على التوافق الكلي للجسم ، القدرة على التوازن الحركي ، القدرة الإيقاعية . القدرة الانفجارية للرجلين ، قدرة المرونة . القدرة على السرعة الانتقالية (٤٠) .

٣- دراسات تطرقت للقدرات التوافقية للسباحين :

- قاما يوشيدا و سايتو Yoshida and Saito ١٩٨١ م ، بدراسة بهدف تحديد العوامل المؤثرة في الأداء المهارى للبدء (للسباحين) ، ولقد اشتملت عينة البحث على ثلاث سباحات أعمارهن ١٢ - ١٦ سنة ، وتمة سباحين أعمارهم ١٧ - ٢٤ سنة ، عينة عمدية ضمن الفريق القومي الياباني المشترك في أولمبياد ١٩٨٠ م ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وكان من أهم نتائج الدراسة ، أن زمن البدء يرتبط إيجابياً بالسرعة الأفقية للارتقاء والانزلاق ، وبزمن سباحة ٢٥ م ، ٥٠ م ، مما يؤكد أهمية زمن البدء لهذه المسافات وما هو أكبر منها (٧٢:٤) .

- أجرى عصام حلمي ١٩٨٧ م دراسة بهدف الوقوف على العلاقة بين القدرات الحس حركية ، وبعض البارامترات التدريبية للسباحين مثل الإحساس بالقوة وسرعة حركة الذراع ، والإحساس بالزمن، والتوازن ، وسرعة رد الفعل داخل وخارج الماء، وقد اشتملت العينة على (٤١) سباحاً ناشئاً تحت ١٢ سنة من منطقة الإسكندرية، اختبروا بالطريقة العمدية العشوائية واستعان الباحث بالمنهج الوصفي، حيث استخدم الباحث (٢١) قياساً تعبر عن القدرات الحس حركية ، ومن أهم نتائج الدراسة ، وجود علاقة بين خطأ الإحساس بـ (٥٠%) من

القوة لكل من اليد اليمنى واليد اليسرى ودرجة الانحراف داخل الماء ، ووجود علاقة بين سرعة حركة كل من اليد اليمنى واليد اليسرى ودرجة الانحراف في الماء والإحساس بالزمن وسرعة رد الفعل لليد اليسرى ، كما أن هناك علاقة بين سرعة حركة اليد اليسرى وسرعة حركة الرجل اليمنى واليسرى ودرجة الانحراف داخل الماء والإحساس بالزمن (٨٥ ٪ ، ٩٥ ٪) وسرعة رد الفعل لليد اليسرى وسرعة رد الفعل للرجل اليمنى ، كذلك وجود علاقة بين سرعة حركة الرجل اليمنى وسرعة حركة الرجل اليسرى والإحساس بالزمن ٨٥ ٪ وسرعة رد الفعل للرجل اليمنى ، أيضا وجود علاقة بين سرعة حركة الرجل اليسرى والإحساس بالزمن وتوازن الرجل اليمنى ودرجة الانحراف داخل الماء ، والإحساس بالزمن (٨٥ ٪) وسرعة رد الفعل للرجل اليمنى .

(١٨٣ - ١٧١ : ٣٤)

قامت سناء الجبيلي ١٩٩٠ م بدراسة تهدف إلى وضع برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحسي حركي لمسافة وزمن سباحة الزحف على البطن ، ومعرفة أثره على الإدراك الحس حركي بكل من الزمن والمسافة ومستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن ، وقد اشتملت العينة على (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية، اختبروا بالطريقة العمدية العشوائية ، وقد قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي بالرجوع إلى بعض المراجع واستطلاع آراء الخبراء، وتطبيقه على عينة تجريبية ، فقد أشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح للإدراكات الحس -حركية بزمان ومسافة السباحة له تأثيرا إيجابيا واضحا على تحيين مستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن (٢٤ : ١٩٨ - ٢٢٠) .

-كما قامت عزة نصار ١٩٩٠ م بدراسة للتعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي على المستوى المهارى لسباحة الصدر وقد تم تحديد العينة عمديا من بين طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ، اللاتي وجدن صعوبة في ربط حركات الذراعين والتنفس مع الرجلين قوامها ٣٦ طالبة ، قسمن إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة ، وبعد إجراء التكافؤ فيما بينهما ، قامت بتطبيق البرنامج التجريبي على المجموعة التجريبية، حيث أشارت أهم نتائج الدراسة إلى أن الاهتمام بتنمية التوافق العضلي العصبي له تأثير إيجابي على المستوى المهارى لسباحة الصدر (٣٢ : ١ - ١١) .

-قامت فاطمة عبد الهادي ١٩٩١ م بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة على التحكم في حركة الجسم داخل الماء، وعلى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر ، وقد اشتملت العينة على (٤٦) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ، اختبروا بالطريقة العمدية العشوائية ،وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .وقامت بتصميم بطاقة لتقويم المستوى المهارى عن طريق الملاحظة بعد تحديد أهم مكونات الأداء الفني لسباحة الصدر من التحليل المرجعي وبعد استطلاع آراء عدد من الخبراء ،كما قامت الباحثة باستخدام نفس الأسلوبين في تصميم البرنامج التدريبي وتدريباته ، فقد أشارت أهم النتائج إلى أنه تنمية

القدرة على التحكم في حركة الجسم داخل الماء أثر إيجابي على مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر (٤١ : ١٧٦ - ١٨٨) .

-قاما ملودزيكوسكا و تاكيندورف, Młodzikowska, and Tukiendorf ١٩٩١ م بدراسة تتبعية استمرت ثلاث سنوات بهدف التعرف على أثر كل من النمو الجسمي والتدريب المنظم وفق طبيعة كل من التمرينات الرياضية الإيقاعية والسباحة ، والبالية المائي ، والتزحلق على الجليد ، والانزلاق ، والجري ، وكرة السلة ، على قدرتي الإحساس بالإيقاع الحركي ، والتوافق الحركي ، وقد اشتملت العينة على (٤٣٧) لاعب ولاعبة اختيروا بطريقة العمدية من طلاب المدارس الرياضية ببولندا في الأنشطة الرياضية السبعة المختارة ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وكانت من أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة أن التدريب المنظم بصفة عامة كان له أثر إيجابي على تطور كل من قدرتي الإحساس بالإيقاع الحركي ، والتوافق الحركي ، ولكن كان لاختلاف طبيعة كل نشاط رياضي وما تطبعه على تدريبات هذا النشاط ، أثر على اختلاف مستوى هاتين القدرتين من نشاط رياضي إلى آخر (٧٧ : ٧٣ - ٨٩) .

-رقام كارم مصطفى ١٩٩٣ م بدراسة كمحاولة للتعرف على تأثير استخدام مجموعة من تدريبات تحسب الأداء خلال الوحدة التدريبية على السرعة في سباحة الزحف على البطن ، وقد اشتملت عينة البحث على (٤٦) طالب من طلبة الصف الثالث اختياري أول سباحة بكلية التربية الرياضية اختيروا عمدية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبالاعتماد على أسلوب تحكيم الخبراء لقياس مستوى الأداء المهارى للسباحين ، وأشارت أهم النتائج إلى أن استخدام تدريبات تحسب الأداء من خلال الوحدة التدريبية له تأثير إيجابي على تقدم السرعة (٤٣ : ٤٦ - ٦٥) .

ثالثا : أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة في توجيه البحث الحالي

بعد العرض السابق للدراسات المرتبطة ، كان لابد من إلقاء الضوء على النواحي التي استفاد منها (الباحث في تحليل مشكلة البحث الحالي ، وإثارة الطريق لحلها ، ويمكن توضيح ذلك من خلال ما يلي :-

- ١- أشارت دراسات محسن التحريرى ١٩٨٦ م ، إبراهيم أبو زيد ١٩٨٧ م ، يحيى إبراهيم ١٩٨٧ م ، أحمد عبد الجيد ١٩٩٤ م ، إلى أن كل أداء حركي يمارسه الفرد يصحبه تغير في مستوى مظاهر الانتباه ، مما يلقي ضوءا على أهمية تنمية مظاهر الانتباه لدى سباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، حيث يقوم السباح في هذه السباحة بتغيير طريقة أدائه الحركي عدة مرات، ومن ثم تكسب محاولة الكشف عن الوسائل التدريبية التي تعمل على تنمية مظاهر الانتباه لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع أهمية خاصة ، وقد تكون تنمية القدرات التوافقية من ضمن هذه الوسائل.

٢- لقياس مظاهر الانتباه يمكن استخدام جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه ، وتطبيق اختبار بوردون أنفيموف لقياس باقي مظاهر الانتباه ، حيث استخدمت هذه الاختبارات في العديد من الدراسات مثل دراسات محسن التحريرى ١٩٨٦ م ، إبراهيم أبو زيد ١٩٨٧ م ، يحيى إبراهيم ١٩٨٧ م ، أحمد عبد الجيد ١٩٩٤ م.

٣ - القدرات التوافقية قدرات خاصة تختلف من فئة إلى أخرى ، ومن نشاط رياضي إلى آخر ، حيث اختلفت النتائج التي توصلت إليها عدة دراسات، وخاصة عندما كان الهدف منها تحديد القدرات التوافقية لفئات وأنشطة رياضية مختلفة ، مثل دراسة تراجى عبد الرحمن ١٩٨٣ م ، غادة عبد الفتاح ١٩٩٠ م .

٤ - يعتبر تحديد القدرات الافتراضية المرشحة عن طريق التحليل الإحصائي لاستخلاص القدرات الرئيسية ، السى تم التوصل إليها عن طريق التحليل المرجعى ثم باستطلاع آراء الخبراء ، من أفضل الأساليب لتحديد هذه القدرات الافتراضية ، حيث نهج نفس الأسلوب في عدة دراسات كدراسة تراجى عبد الرحمن ١٩٨٣ م ، ودراسة سامية منصور ١٩٨٤ م ، وغادة عبد الفتاح ١٩٩٠ م .

٥ - يمكن استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع بتحليل البيانات المتجمعة من قياسات مأخوذة من عينة عمدية عاملياً ، حيث نهجت عدة دراسات هذا الأسلوب مثل دراسة تراجى عبد الرحمن ١٩٨٣ م ، ودراسة عصام حلمى ١٩٨٧ م .

٦- يمكن استخدام بعض الاختبارات التي استخدمها عصام حلمى ١٩٨٧ م في دراسته لقياس الإحساس بالقوة ، كما يمكن تصميم اختبارات مشابهة للاختبارات التي استخدمتها سناء الجبيلي ١٩٩٠ م في دراستها لقياس الإحساس بزمان ومسافة السباحة .

٧- أشارت العديد من الدراسات - سواء بشكل مباشر أو غير مباشر - إلى الأثر الإيجابي لتمية بعض القدرات التوافقية على صور متعددة للأداء الحركي ، حيث أثبتت دراسة يوشيدا وسايتو ١٩٨١ م إلى أن هناك ارتباط طردى بين زمن البدء ، وزمن سباحة ٢٥ م ، و ٥٠ م وكذلك السرعة الأفقية للارتفاع والانزلاق خلال البدء ، ويرى الباحث أن زمن البدء قد تؤثر فيه القدرات التوافقية تأثيراً إيجابياً كبيراً ، نظراً للأداء التوافقي المركب لمهارة البدء ، كما يرى الباحث أن قدرة السباح على حفظ التوازن الثابت خلال البدء - وهى أحد القدرات التوافقية- قد تعتبر من أكثر القدرات المؤثرة في البدء . وبالتالي يكون لها أثرها الإيجابي على زمن السباحة والسرعة الأفقية للارتفاع والانزلاق خلال البدء . كما أثبتت سناء الجبيلي ١٩٩٠ م أن الإحساس الحركي العضلي بزمان ومسافة السباحة - وهما ضمن قدرات الإحساس الحركي العضلي الذي يندرج تحت نطاق القدرات التوافقية - يؤثران تأثيراً إيجابياً واضحاً على تحسن مستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن ، ولقد أثبتت كذلك عزة نصار ١٩٩٠ م التأثير الإيجابي لتمية التوافق العضلي العصبي - وهو ضمن القدرات التوافقية - على المستوى المهارى لسباحة الصدر، وأثبتت سامية منصور ١٩٩١ م الارتباط بين بعض القدرات التوافقية ومستوى

الأداء على عارضة التوازن والحركات الأرضية ، وأثبتت أيضاً فاطمة عبد الهادى ١٩٩١م التأثير الإيجابي لتنمية القدرة على التحكم فى حركات الجسم داخل الماء - وهى ضمن القدرات التوافقية - على مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر ، أما دراسة كارم مصطفى ١٩٩٣م فقد أشارت إلى أن استخدام تدريبات تحسين الأداء من خلال الوحدة التدريبية له تأثير إيجابي فى تقدم السرعة لسباحى الزحف على البطن ، ويرى الباحث أن هناك تشابه كبير فيما بين تدريبات تحسين الأداء وتدريب تنمية القدرات التوافقية ، إلى الدرجة التى تجعل من الأخيرة جزء من الأولى حيث يتميز كل منها بوجود درجة من التشابه بين طريقة الأداء الحركى لهذه التدريبات مع الأداء المهارى لطرق السباحة ، ويعتبر ذلك من الشروط الواجب توافرها عند العمل على تنمية القدرات التوافقية (٣ : ٢٠٩ ، ٢١٢) .

هذا ولقد كان لجميع هذه الدراسات دورا كبيرا فى حث الباحث على محاولة الكشف عن أثر تنمية هذه القدرات على الإنجاز الرقوى لسباحة ٢.٠٠ متر فردى متنوع .

٨- عند القيام بتحديد وتصميم التمرينات وكذلك عند تصميم البرنامج التدريبى ، لجأ الباحث إلى طريقة الحصر المرجعى ، واستطلاع آراء الخبراء ، حيث يعتبر من أفضل الطرق المتبعة لهذا الغرض ، وهذا إقتداءا بدراسنى سناء الجبلى ١٩٩٠ م وفاطمة عبد الهادى ١٩٩١ م .

٩- تعتبر طريقة قياس المحكمين للمستوى المهارى باستخدام استمارة معدة لذلك من أفضل الطرق المتبعة لذلك وهذا إقتداءا بدراسنى فاطمة عبد الهادى ١٩٩١ م ، وكارم مصطفى ١٩٩٣ م .

١٠- أكدت دراسة ملود زيكوسكا و تاكيندورف ١٩٩١ م ، أن القدرات التوافقية قدرات خاصة ترتبط بالنشاط الرياضى الذى يمارسه اللاعب ، حيث أشارت الدراسة إلى أن لطبيعة كل نشاط رياضى وتدريباته أثر على اختلاف مستوى قدرتين توافقيتين وهما الإحساس بالإيقاع الحركى ، والتوافق الحركى .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- أولاً : منهج البحث .
- ثانياً : عينة البحث .
- ثالثاً : وسائل جمع البيانات .
- رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة
- خامساً : اختيار المساعدون .
- سادساً : الدراسات الاستطلاعية .
- سابعاً : البرنامج التدريبي .
- ثامناً : الدراسة الأساسية .
- تاسعاً : المعالجات الإحصائية .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولا : منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي في التحقق من أهداف البحث واختبار الفروض ، وذلك بتنفيذ التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، كما استخدم الباحث أيضا المنهج الوصفي خلال أحد دراسات البحث الاستطلاعية.

ثانيا : عينة البحث

١ - طريقة اختيار العينة

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحى بعض أندية منطقة الجيزة للسباحة القصيرة المشتركين لى نهائيات بطولة المنطقة فى الموسم الرياضى ١٩٩٥ م .

٢ - شروط اختيار العينة

- أ - أن يكون سباحو العينة مسجلين بالاتحاد المصرى للسباحة .
- ب - ألا يقل العمر التدريبى لكل من سباحى العينة عن سنتين كحد أدنى .
- ج - أن يكون سباحو العينة من الذكور مواليد أى من سننى ١٩٨١ ، ١٩٨٢ م .

٣ - أسباب إختيار العينة

- أ - أن يكون سباحو العينة قد اشتركوا جميعا فى نهائيات بطولة منطقة الجيزة ١٩٩٥ م .
- ب - أن يكون سباحو العينة فى المرحلة السننية المقصودة بالبحث - وهى مرحلة تحت ١٥ سنة - وقت إجراء الدراسات الاستطلاعية و الأساسية للبحث ، والتي أجريت جميعا فى عام ١٩٩٦ م ، حيث كانت بطولة منطقة الجيزة ١٩٩٥ م هى البطولة الأخيرة للمنطقة قبل إجراء دراسات البحث.
- ج - أن الباحث كان يعمل مدربا لفريق تحت ١٥ سنة بأحد أندية منطقة الجيزة للسباحة القصيرة وهو نادى الزمالك للألعاب الرياضية وقت إجراء البحث، مما سهل من إخضاع سباحى هذا النادى للبرنامج التدريبى الخاص بدارسة البحث الأساسية تحت إشرافه وتوجيهه ، كما سهل أيضا الاستعانة بسباحى الأندية الأخرى لمنطقة الجيزة لإجراء دراسات البحث الاستطلاعية.
- د - موافقة الأجهزة الفنية والإدارية لأندية منطقة الجيزة للسباحة القصيرة على التعاون مع الباحث فى تنفيذ البحث بإجراءاته المختلفة .

٤ - حجم عينة البحث

لتحديد حجم عينة البحث قام الباحث بمحصر أعداد السباحين المشتركين فى نهائيات بطولة الجيزة ١٩٩٥ م المرحلة السننية تحت ١٤ سنة - وكان عددهم ٢٧ سباح - ، والاتصال بهم وبأجهزة أنديةهم الفنية والإدارية ،

للحصول على الموافقات اللازمة لاشتراك هؤلاء السباحين في دراسات البحث المختلفة ، حيث أسفر ذلك عن الحصول على موافقات إشتراك (٢٥) سباح ، وهم يشكلون الحجم الكلى لعينة البحث ، بينما اعتذر عن الاشتراك في دراسات البحث اثنين من السباحين نظراً لانتظامهم في تدريبات منتخب جمهورية مصر العربية للناشئين.

٥ - تقسيم عينة البحث على دراساته المختلفة

قام الباحث بتقسيم إجمالي حجم عينة البحث إلى ثلاث مجموعات وفق ما يلي :

أ - مجموعة الدراسات الاستطلاعية

اشتملت هذه المجموعة على (١٥) سباح ، هم سباحى أندية الصيد وطلعت حرب والتوفيقية والبنك الأهلى ، وقد تم تقسيم هذه المجموعة بالطريقة العشوائية البسيطة (٥٤ : ٩٤ - ٩٩) ، على الدراسات الاستطلاعية وفق ما يلي:

- مجموعة الدراسة الاستطلاعية الأولى :

وقد اشتملت على (٥) سباحين بواقع (٣) من نادى الصيد ، (١) من نادى طلعت حرب ، (١) من نادى البنك الأهلى .

- مجموعة الدراسات الاستطلاعية الثانية والثالثة والرابعة :

وقد اشتملت على (١٠) سباحين بواقع (٤) من نادى الصيد ، (٥) من نادى طلعت حرب ، (١) من التوفيقية ، وكان سباحو هذه المجموعة من خارج مجموعة الدراسة الاستطلاعية الأولى .

ب - مجموعة الدراسة الأساسية

اشتملت مجموعة هذه الدراسة (١٠) سباحين ، هم سباحى ، نادى الزمالك للألعاب الرياضية ، وكان سباحو هذه المجموعة من خارج مجموعة الدراسات الاستطلاعية (ن = ١٥).

والجدول رقم (٢) يوضح توزيع عينة البحث من سباحى أندية منطقة الجزيرة للسباحة القصيرة على دراسات البحث المختلفة .

جدول رقم (٢)

توزيع سباحى عينة البحث على دراسات البحث المختلفة

م	الأندية	عدد السباحون المشتركون في عينة البحث	عدد السباحون المشتركون في الدراسات الاستطلاعية		عدد السباحون المشتركون في بطولة الخبرة
			الأولى	الثانية والثالثة والرابعة	
١	الزمالك	١٠	-	-	١١
٢	الصيد	٧	٣	٤	٨
٣	طلعت حرب	٦	١	٥	٦
٤	التوفيقية	١	-	١	١
٥	البنك الأهلى	١	١	-	١
المجموع		٢٥	٥	١٠	٢٧

٦ - التكافؤ بين مجموعى البحث التجريبية والضابطة

قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول أهم المتغيرات التى يجب ضبطها بين مجموعى التصميم للبحث (مرفق رقم ١) وقد استقرت آراء الخبراء - كما سيتضح خلال عرض نتائج هذا الاستطلاع لآراء الخبراء - على حصر هذه المتغيرات فيما يلى :

- السن .
 - الطول .
 - الوزن .
 - المستوى الرقعى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
 - حجم الاند .
 - ثبات الانتباه .
 - تركيز الانتباه .
 - المستوى المياري .
 - القدرات التوافقية المختارة .
- وقد قام الباحث بتحديد القدرات التوافقية الرئيسية لباحثى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، خلال إحدى الدراسات الاستطلاعية للبحث باستخدام التحليل العاملى كأسلوب إحصائى مساعد ، وذلك لتكون هذه القدرات هى المتأولة بالبحث ، وقد تحددت القدرات التوافقية الرئيسية - كما سيتضح خلال عرض نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية - فيما يلى :
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمان قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
 - القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة السباحة .
 - القدرة على الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة .
 - القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أى طريقة من طرق السباحة .
 - القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردى المتنوع .
 - القدرة على التوازن الحركى حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحة الدولفن والصدر .
- وفى ضوء هذه المتغيرات التى أقرها الخبراء، تم إجراء التكافؤ بين مجموعى التصميم التجريبى للبحث . حيث تم تقسيم عينة الدراسة الأساسية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، اشتملت كل منهما على (٥) سباحين ، وفيما يلى عرض للتكافؤ كإجراء لما بين المجموعتين ، حيث يوضح الجدول التالى رقم (٣) المتوسطات الحسابية لكلا من مجموعى البحث وقيم (ذ) لدلالة الفروق بين المجموعتين فى كل متغير من متغيرات البحث الواجب ضبطها .

جدول رقم (٣)

المتوسطات الحسابية لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة
ودلالة الفروق بين المجموعتين في كل متغير من متغيرات البحث

م	المتغيرات	متوسط المجموعة التجريبية	متوسط المجموعة الضابطة	مجموع رتب المجموعة التجريبية	مجموع رتب المجموعة الضابطة	قيمة (ى) الاحسوبة	قيمة (ذ) الاحسوبة
١	الإحساس الحركى العضلى بزمن ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	١٦,٦	١٧	٢٨	٢٧	١٢	١٠٤-ر
٢	الإحساس الحركى العضلى بمسافة السباحة	٢	٢	٢٧	٢٨	١٢	١٠٧-ر
٣	الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة	٦ر	٧١ر	٣١	٢٤	٩	٧٤٥-ر
٤	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أى طريقة من طرق السباحة	٦٨ر	٦٨ر	٢٨	٢٧	١٢	١٠٤-ر
٥	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردى المتنوع	٣,٤	٢,٤	٢٢	٣٣	٧	١٢٤٧-ر
٦	القدرة على التوازن الحركى حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحة الدولفين والصدر	٧٨ر	٧٨ر	٢٤	٣١	٩	٧٣٦-ر
٧	حجم الانتباه	٣٤ر	٣٥ر	٢٨,٥	٢٦,٥	١١,٥	٢١٢-ر
٨	حدة الانتباه	٥٥,٩٤	٥٠,٢٥	٢٤	٣١	٩	٧٣١-ر
٩	ثبات الانتباه	٤١ر	٤٣ر	٢٩	٢٦	١١	٣١٣-ر
١٠	توزيع الانتباه	٥,٥٣	٥,٤٨	٢٧	٢٨	١٢	١٠٤-ر
١١	تركيز الانتباه	٧٨,٣٧	٧٢,١٢	٢٣	٣٢	٨	٩٤٠-ر
١٢	تحويل الانتباه	٧,٢٢	٧,٦٥	٣٢	٢٣	٨	٩٤٠-ر
١٣	المستوى الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	١٧٨,٤	١٨٤	٢٩	٢٦	١١	١٣٣-ر
١٤	المستوى المهارى	٦٣,٢٨	٦٠,٥٤	٢٤	٣١	٩	٧٣١-ر
١٥	الطول	١٦٠,٦	١٥٨,٨	٢٣,٥	٣١,٥	٨,٥	٨٤١-ر
١٦	الوزن	٥٨,٤	٥٥	٢١,٥	٣٣,٥	٦,٥	١,٢٦١-ر
١٧	السن	١٤,٦	١٤,٢	٢٢,٥	٣٢,٥	٧,٥	١,٢٢٥-ر

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ± ١,٩٦ .

يتضح من الجدول رقم (٣) ، أن قيمة (ذ) المحسوبة بين مجموعتي البحث في متغيرات الخاضعة للضبط التجريبي تتراوح قيمتها ما بين (-١٠٤٤ر ، -١٢٦١٠ر) ، وهي قيم أقل من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠.٥ر) . والتي تساوى (± ١٩٦ر) ، مما يشير إلى عدم وجود قيم دالة إحصائية بين مجموعتي البحث في أى متغير من المتغيرات المحددة ، وبالتالي فإن ما قد يحدث من تغيرات في قيم (ذ) بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث يمكن أن يرجعه الباحث إلى العوامل التجريبية التي سوف تتعرض لها المجموعة التجريبية . نظراً لتكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تم على ضوئها الضبط التجريبي .

ثالثاً : وسائل جمع البيانات

استخدام الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات :

نظراً لطبيعة البحث فقد كان اعتماد الباحث على أكثر من وسيلة لجمع البيانات ، حيث تمثلت في :

١ - الملاحظة العلمية :

لجأ الباحث إلى هذه الوسيلة خلال متابعته لتنفيذ العديد من البرامج التدريبية للسباحين داخل الأندية المصرية . حيث مكّنه ذلك من الوقوف على مشكلة البحث . حيث لاحظ إهمال تلك البرامج لتنمية القدرات التوافقية ، لأسباب عدة قد تكون لضيق الفترات الزمنية لاستخدامها ، أو بقصر استخدامها على اتجاهات محدودة للتدريب . أو بقصر أساليب أداء التمرينات التي تعمل على تنميتها عنى صور محدودة من هذه الأساليب .

٢ - المسح :

قام الباحث بمحصر للمراجع التي تعرضت للقدرات التوافقية بأغراض :

أ - تحديد القدرات التوافقية العامة :

والجدول التالي رقم (٤) يوضح القدرات التوافقية وفق ما تم ذكره في هذه المراجع .

وقد ارتضى الباحث لقبول القدرة أن تحصل على نسبة (٥٠ %) على الأقل من إجماع المراجع عليها .
وبذلك يتضح من الجدول السابق رقم (٤) أن (٧) قدرات فقط قد حصلت على نسبة (٥٠%) فأكثر، من
جملة ما أجمعت عليه المراجع من تحديدات للقدرة التوافقية ، وبذلك تكون القدرات التى تم قبولها هى :
التوازن ، القدرة على الربط الحركى ، الإحساس الحركى العضلى ، الإحساس بالإيقاع الحركى ، الرشاقة .
التوجيه المكاني (تقدير الوضع) ، القدرة على التكيف الحركى .
ب - تحديد أسس تنمية كل من القدرات التوافقية الرئيسة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع :

ولقد تم ورود حصر لهذه الأسس فى الفصل الثانى .

ج - تحديد وسائل القياس الممكن استخدامها لقياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع:
وقد اتضح للباحث قصور شديد فى توافر وسائل قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع ، نظراً لارتباط هذه القدرات بالنواحى المهارية الخاصة بساحة هذا السباق ، مما ألزم الباحث بضرورة تصميم اختبارات خاصة لقياس تلك القدرات ، يرتبط أداؤها بالنواحى المهارية الخاصة بهذا السباق .

٣ - استمارات استطلاع آراء الخبراء :

قام الباحث بتصميم خمس استمارات لاستطلاع آراء الخبراء ممن تتوافر لهم الشروط الآتية :
- أن يكون من الحاصلين على درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية .

- أن يكون من العاملين فى مجال تدريس أو تدريب الرياضات المائية ، لمدة لا تقل عن عشر سنوات .

- أن يكون من أعضاء هيئة التدريس بإحدى كليات التربية الرياضية لمادة الرياضات المائية .

وفيما يلى يوضح الباحث الغرض من كل استمارة من هذه الاستمارات و كذلك نتيجة استخدام كل منها :

أ - استخدمت الاستمارة الأولى (مرفق رقم ١) بغرض تحديد أهم المتغيرات التى يجب ضبطها للتكافؤ والتجانس بين مجموعتى التصميم التجريبى للبحث ، ويوضح الجدول رقم (٥) نتيجة استطلاع آراء الخبراء حول هذه المتغيرات.

جدول رقم (٥)

أهم المتغيرات التي يجب ضبطها للتكافؤ بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث

المتغير	السن	وزن الجسم	الطول الكلي للجسم	المستوى الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	حجم الانتباه	ثبات الانتباه	تركيز الانتباه	توزيع الانتباه	تحويل الانتباه	حدة الانتباه	مستوى التفرات التوافقية المحددة	المستوى المهاري
أ.د/أبو العلا أحمد عبد الفتاح	✓	✓	✓	✓							✓	✓
أ.د/عادل فوزي جمال	✓		✓	✓		✓		✓		✓	✓	✓
أ.د/هديلة أحمد طلب	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
أ.م.د/عزة مصطفى نصار	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
أ.د/عصام محمد حلمي	✓	✓	✓	✓							✓	✓
أ.م.د/محمد مجدى حسن منصور		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
أ.د/محمود عبد الفتاح عنان	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
أ.د/محمود محمد حسن		✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
أ.د/مصطفى كاظم مختار	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
أ.د/نادية حسن رضى	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
أ.د/نبيلة لبيب محمود	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
أ.د/هدى محمد طاهر	✓	✓	✓	✓							✓	✓
المجموع	٩	١١	١٢	١٢	٧	٧	٩	٩	٩	١٠	١١	١١
النسبة المئوية	٢٧٥	٢٩١,١٧	٣١٠٠	٣١٠٠	٢٥٨,٣٣	٢٥٨,٣٣	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٨٦,٣٣	٢٩١,١٧	٢٩١,١٧

تم ترتيب السادة الخبراء أبجديا .

تم اختيار تلك المتغيرات التي اتفق عليها ٥٠٪ فأكثر من الخبراء .

وبناءً على نتائج الجدول السابق رقم (٥) ، فإن أهم المتغيرات التى يجب ضبطها بين مجموعتى التصميم التجريبي للبحث ، هى نفس المتغيرات التى سبق عرض نتائج إجراء التكافؤ لها بين مجموعتى البحث كما اتضح من جدول رقم (٣) .

ب - استخدمت الاستمارة الثانية (مرفق رقم ٢) بفرض تحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، والأهمية النسبية لكل من هذه المهارات حتى يمكن تصميم استمارة تقدير المستوى المهارى لهذه السباحة ، وقد تم قبول المهارات التى يتفق عليها ٥٠% فأكثر من الخبراء ، وتم حساب الأهمية النسبية لكل مهارة ولفق عدد الموافقات التى أبداءها الخبراء تجاه كل من المهارات التى تضمنتها الاستمارة وحساب نسبتها مع المجموع الكلى لموافقاتهم .

والجدول رقم (٦) يوضح نتيجة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، والأهمية النسبية لكل مهارة .

الأهمية النسبية للمهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر لوردي تتوزع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

[illegible]

• ثم انزلنا السندباد الطير: ابعثناه.

- وبناءً على النتائج الموضحة بالجدول السابق رقم (٦) فقد تم قبول جميع المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة حيث حصلت كل مهارة من المهارات المعروضة بالاستمارة على نسبة أكبر من ٥٠ ٪ من إجماع الخبراء ، ولكن اختلفت الأهمية النسبية لكل منها ، كما يلي :
- ضربات الذراعان بطريقة سباحة الدولفن ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ ٪) .
 - ضربات الرجلان بطريقة سباحة الدولفن ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ ٪) .
 - التنفس بطريقة سباحة الدولفن ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ ٪) .
 - السباحة الكاملة بطريقة سباحة الدولفن ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ ٪) .
 - الدوران من سباحة الدولفن إلى سباحة الظهر ، وأهميتها النسبية (٤٠,٦١ ٪) .
 - ضربات الذراعان بطريقة سباحة الظهر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ ٪) .
 - ضربات الرجلان بطريقة سباحة الظهر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ ٪) .
 - السباحة الكاملة بطريقة سباحة الظهر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ ٪) .
 - الدوران من سباحة الظهر إلى سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٤٠,٦١ ٪) .
 - ضربات الذراعان بطريقة سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ ٪) .
 - ضربات الرجلان بطريقة سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ ٪) .
 - التنفس بطريقة سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ ٪) .
 - السباحة الكاملة بطريقة سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ ٪) .
 - الدوران من سباحة الصدر إلى سباحة الزحف على البطن ، وأهميتها النسبية (٤٠,٦١ ٪) .
 - ضربات الذراعان بطريقة سباحة الزحف على البطن (٥٠,٠٧ ٪) .
 - ضربات الرجلان بطريقة سباحة الزحف على البطن (٥٠,٠٧ ٪) .
 - التنفس بطريقة سباحة الزحف على البطن (٥٠,٠٧ ٪) .
 - السباحة الكاملة بطريقة سباحة الزحف على البطن (٥٠,٠٧ ٪) .
 - البدء (٥٠,٠٧ ٪) .
 - إنهاء السباق (٥٠,٠٧ ٪) .

ج - استخدمت الاستمارة الثالثة (مرفق رقم ٣) ، بغرض استطلاع آراء الخبراء حول أهمية كل من القدرات التوافقية التي تم الحصول عليها من خلال المسح المرجعي بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، وإضافة أى قدرات توافقية أخرى يروا أنها هامة لهؤلاء السباحين .

وقد تم قبول القدرات التي حصلت على نسبة ٥٠ ٪ فأكثر من اتفاق السادة الخبراء على أهمية كل منها لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

والجدول التالي رقم (٧) يوضح نتيجة استطلاع آراء الخبراء ، حول تحديد أهمية القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

جدول رقم (٧)
أهمية كل من القدرات التوافقية بالنسبة لسباحى
٢٠٠ متر فردى متنوع

م	أسماء السادة الخبراء*	تحديد القدرات التوافقية وأهميتها النسبية						
		التوازن	القدرة على الربط الحركى	الإحساس الحركى بمعنى	الإحساس بالإيقاع الحركى	الرشاقة	التوجيه المكان (تقدير الوضع)	القدرة على تكيف الحركى
١	أ.د/أبو العلا أحمد عبد الفتاح		٧	١٠	١٠	٥		٧
٢	أ.د/عادل فوزى جمال		٣			١	٣	١
٣	أ.د/عديلة أحمد طلب	١٠	١٠	٩	٩	١٠	١٠	١٠
٤	أ.م.د/ عزة مصطفى نصار	١٠	١٠	١٠	١٠	٩	٨	٦
٥	أ.د/عصام محمد حلمى	٥	١٠	٩	٧	٥	٩	١٠
٦	أ.م.د/محمد مجدى حسن	٧	١٠	١٠	٩	٧	١٠	٦
٧	أ.د/محمود عبد الفتاح عنان	٧		٨	٩	٧		
٨	أ.د/ محمود محمد حسن	٥	١٠	٨	١٠	٥	٦	١٠
٩	أ.د/ مصطفى كاظم مختار	٧	١٠	٩	٥	٧	٨	٧
١٠	أ.د/ نادية حسن رسمى	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
١١	أ.د/ نبيلة لبيب محمود	٥	٩	٩	٨	١٠	٥	٢
١٢	أ.د/هدى محمد طاهر	١٠	١٠	١٠	١٠	٩	٨	٥
المجموع		٧٦	٩٩	١٠٢	٩٧	٨٥	٧٧	٧٤
النسبة المئوية		212.33	282.5	280	280.83	270.83	216.17	211.67

* تم ترتيب السادة الخبراء أبجديا .

يتضح من الجدول السابق رقم (٧) أن السبع قدرات التى سبق قبولها سابقا خلال المسح المرجعى ، قد حصلت جميعا على نسب اتفاق أكبر من (٥٠ ٪) من السادة الخبراء لأهمية كل قدرة من هذه القدرات التوافقية بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع ، مما يؤكد الثقة فى تحديد هذه القدرات ، ولقد جاء ترتيبها وفق النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء على النحو التالى : -

الإحساس الحركى العضلى، فالقدرة على الربط الحركى ، فالإحساس بالإيقاع الحركى ، ثم الرشاقة ، ثم التوجيه المكاني (تقدير الوضع) ثم التوازن ، وأخيراً القدرة على التكيف الحركى.

د - وكانت الاستمارة الرابعة (مرفق رقم ٤) بغرض استطلاع آراء الخبراء لتحليل محتوى القدرات التوافقية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع التى سبق الحصول عليها، نتيجة لاستطلاع آراء الخبراء باستخدام الاستمارة الثالثة ، وذلك لأنه بالنظر التحليلية للقدرات التوافقية التى تم الحصول عليها بطرح الاستمارة الثالثة ، اتضح ان هذه القدرات طائفية التكوين ، فكل منها يتكون من العديد من القدرات الأولية ، كما ألما أيضا غير مستقلة التكوين ، فبعض القدرات الأولية المكونة لأى قدرة من تلك القدرات الطائفية تشارك فى تكوين قدرات طائفية أخرى .

كما أن معظم هذه القدرات لا يوجد لها اختبارات - فى حدود إطلاع الباحث - يمكن استخدامها فى عملية القياس، ومن ثم كان لابد من تحليل محتوى القدرات الطائفية التى تم الاتفاق عليها ، للتوصل إلى مكوناتها الأساسية (principle Components) من القدرات الأولية ، حتى يمكن اختيار أو تصميم الاختبارات المناسبة لقياس هذه القدرات الأولية ، وبالتالي التوصل إلى وسيلة لقياس كل قدرة من تلك القدرات الطائفية (٤٩ : ٢٩٧ - ٢٩٩) ، وهذا يعتبر خطوة ضرورية لتحديد القدرات التوافقية الرئيسية وتكوين بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات بشكل موضوعى .

وقد عرض الباحث بالاستمارة (الرابعة) لاستطلاع آراء الخبراء ، تحليلاً افتراضياً لكل قدرة من القدرات التوافقية التى سبق الإشارة إليها ، وذلك من وجهة نظر الباحث ، مع حرية إضافة الخبراء لأى قدرات أولية، يرون إضافتها إلى القدرات الأولية التى افترضها الباحث .

ولقد أرتضى الباحث استبعاد القدرات الأولية التى تحصل على نسبة أقل من (٥٠ ٪) من مجموع اتفاق السادة الخبراء لأى من القدرات الأولية الافتراضية المكونة لأى قدرة توافقية طائفية من تلك القدرات المراد تحليل محتواها .

وتوضح الجداول التالية أرقام (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، نتيجة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد محتوى القدرات التوافقية الطائفية الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .

فردي متوجع للمباحين الثامنين تحت ١٥ سنة

تم ترتيب السادة الخبراء أجديدا .
يتضح من جدول السابق رقم (٨) ، أن جميع القدرات الأولية التي عرضت على السادة الخبراء ، قد مدت نسبة ٥٠٪ لاجتماع الخبراء عليها كاسد القدرات الأولية المكرون للإحسان المفضل لسباحة ٢٠٠ متر فردى متزوج للساحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وعلى ذلك لم تسجد أى قدرة من القدرات التوافقية الأولية المروضة .

يتضح من الجدول السابق رقم

للإحساس المطلق للسباحة ٢٠٠ متر فردى متزوج للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وعلى ذلك لم يستبعد أى قدرة من القدرات التوافقية الأولية المروضة .

جدول رقم (٩)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى القدرة على الربط الحركى لسباحة
٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

م	أسماء السادة الخبراء*	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع
١	أ.د/أبر العلاء احمد عبد الفتاح	√	√
٢	أ.د/عادل فوزى جمال	√	√
٣	أ.د/عديلة أحمد طلب	√	√
٤	أ.م.د/عزة مصطفى نصار	√	√
٥	أ.د/عصام محمد حلمى	√	√
٦	أ.د/ليلى أحمد عبد المنعم	√	√
٧	أ.د/محمود محمد حسن	√	√
٨	أ.د/مصطفى كاظم مختار	√	
٩	أ.د/نادية حسن رسمى	√	√
١٠	أ.د/نبيلة لبيب محمود	√	√
	المجموع	١٠	٩
	النسبة المئوية	%١٠٠	%٩٠

* تم ترتيب السادة الخبراء أبجديا .

يتضح من الجدول لسابق رقم (٩) أن جميع القدرات الأولية التى عرضت على الخبراء فى استمارة استطلاع

الرأى، قد تعدت نسبة ٥٠% لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للقدرة على الربط الحركى لسباحة

٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وبالتالي لم تستبعد أى قدرة من القدرات الأولية المعروضة .

جدول رقم (١٠)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول القدرة على الإحساس بالإيقاع الحركى لسباحة ٢٠٠ متر
فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

م	أسماء السادة الخبراء*	القدرات الأولية	الفترة على الإحساس الحركى العضلى بالفترة	الفترة على الإحساس الحركى العضلى بفترة	الفترة على الإحساس الحركى العضلى بفترة	الفترة على الإحساس الحركى العضلى بفترة	الفترة على الإحساس الحركى العضلى بفترة	الفترة على الإحساس الحركى العضلى بفترة	الفترة على الإحساس الحركى العضلى بفترة
١	أ.د/أبو العلا أحمد عبد الفتاح	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٢	أ.د/ عادل فوزى جمال		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٣	أ.د / عديلة أحمد طلب	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٤	أ.م.د/ عزة مصطفى نصار	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٥	أ.د / عصام محمد حلمى	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٦	أ.د/ ليلي أحمد عبد المنعم	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٧	أ.د / محمود محمد حسن	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٨	أ.د / مصطفى كاظم مختار		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٩	أ.د / نادية حسن رسمى	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
١٠	أ.د / نبيلة لبيب محمود	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	الاجمـــــوع	٨	١٠	٩	٦	١٠	٧	٨	٨
	النسبة المئوية	٨٠%	١٠٠%	٩٠%	٦٠%	١٠٠%	٧٠%	٨٠%	٨٠%

* تم ترتيب السادة الخبراء أبجديا .

يتضح من الجدول السابق رقم (١٠) ، أن جميع القدرات الأولية التى عرضت على السادة الخبراء فى استمارة استطلاع الرأى ، قد تعدت نسبة ٥٠% لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للقدرة على الإحساس بالإيقاع الحركى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وعليه فلم تستبعد أى قدرة من القدرات التوافقية الأولية المعروضة .

جدول رقم (١١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى الرقابة لسباحة ٢٠٠ متر

فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

م	أسماء السادة الخبراء*	القدرات الأولية	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالإتجاه خلال السباحة	القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حطى الدوريات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بتغير وضع الجسم في الماء خلال الدوريات	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالبعد من حطى الدوريات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزم مسافة البعد من حطى الدوريات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالقوة
١	أ.د/أبر العلا احمد عبد الفتاح	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٢	أ.د/ عادل فوزى جمال	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
٣	أ.د/ عذيلة أحمد طلب	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٤	أ.م.د/ عزة مصطفى نصار	✓	✓	✓	✓			
٥	أ.د/ عصام محمد حلمي	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٦	أ.د/ ليلى احمد عبد المنعم		✓	✓	✓	✓	✓	✓
٧	أ.د/ محمود محمد حسن		✓	✓	✓	✓	✓	✓
٨	أ.د/ مصطفى كاظم مختار		✓	✓	✓			
٩	أ.د/ نادية حسن رسمى	✓	✓	✓	✓			
١٠	أ.د/ نبيلة لبيب محمود	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
المجموع		٧	١٠	١٠	١٠	٧	٧	٦
النسبة المئوية		٧٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	٧٠%	٧٠%	٦٠%

* تم ترتيب السادة الخبراء أبجدياً .

يتضح من الجدول السابق رقم (١١) ، أن جميع القدرات الأولية التى عرضت على السادة الخبراء فى استمارة استطلاع رأى، قد تعدت نسبة ٥٠% لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للرقابة لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين تحت ١٥ سنة ، ومن ثم فلم تسجد أى قدرة من القدرات التوافقية الأولية المعروضة .

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مخوى القنطرة على الوجه المكانى: (تقدير الوضع)

لسبحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

[illegible]

عَمَّ تَرْيِيبُ السَّادَةِ الْغُفْرَاءِ أَجْدِيَا .

يوضح من الجدول السابق رقم (١٢)، أن جميع القدرات التوافقية التي عرفت على الخبراء على استمارة استطلاع الرأي قد سجلت نسبة ٥٠٪ لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأثرية المكونة للقوة على التدبير الوضع (الدرجة المكان)، لباحثة ٢٠٠ متر فردي متنوعة للمهاجرين الناشئين تحت ١٥ سنة، وثباتاً على ذلك لم تسجد أى قوة من القدرات التوافقية الأثرية.

جدول رقم (١٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى التوازن لسباحة ٢٠٠ متر

فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

م	القدرات الأولية أسماء السادة الخبراء*	الفترة على الأحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	الفترة على الأحساس الحركى العضلى الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	الفترة على التوازن الحركى خلال السباحة	الفترة على الأحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات
١	أ.د / ابو العلا احمد عبد الفتاح	✓	✓	✓	✓
٢	أ.د / عادل فوزى جمال		✓	✓	✓
٣	أ.د / عديلة احمد طلب	✓	✓	✓	✓
٤	أ.م. د / عزة مصطفى نصار	✓	✓	✓	✓
٥	أ.د/ عصام محمد حلمى	✓	✓	✓	✓
٦	أ.د / ليلي أحمد عبد المنعم	✓	✓	✓	✓
٧	أ.د / محمود محمد حسن	✓	✓	✓	
٨	أ.د / مصطفى كاظم مختار	✓	✓	✓	
٩	أ.د / نادية حسن رسمى	✓	✓	✓	✓
١٠	أ.د/ نبيلة لبيب محمود	✓	✓	✓	✓
	المجموع	٩	١٠	١٠	٨
	النسبة المئوية	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠

* تم ترتيب السادة الخبراء أبجدياً .

يتضح من الجدول السابق رقم (١٣) ، أن جميع القدرات الأولية التى عرضت على السادة الخبراء ضمن استمارة استطلاع رأى ، قد تعدت نسبة ٥٠% لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للتوازن ، لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وبالتالي لم يتم استبعاد أى قدرة من القدرات التوافقية الأولية المعروضة .

جدول رقم (١٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى القدرة على التكيف الحركى لسباحة ٢٠٠ متر

فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

م	القدرة على التكيف الحركى خلال الاقتراب من حائطى الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرة التوافقية أسماء السادة الخبراء*
١	أ.د / أبو العلا أحمد عبد الفتاح	√	√
٢	أ.د/ عادل فوزى جمال	√	√
٣	أ.د/ عديلة أحمد طلب	√	√
٤	أ.م.د/ عزة مصطفى نصار	√	√
٥	أ.د/ عصام محمد حلمى	√	√
٦	أ.د/ ليلي أحمد عبد المنعم	√	√
٧	أ.د/ محمود محمد حسن	√	√
٨	أ.د/ مصطفى كاظم مختار	√	√
٩	أ.د/ نادية حسن رضى	√	√
١٠	أ.د/ نبيلة لبيب محمود	√	√
	الاجمـوع	١٠	١٠
	النسبة المئوية	%١٠٠	%١٠٠

* تم ترتيب السادة الخبراء أبجديا .

يتضح من الجدول السابق رقم (١٤) ، أن جميع القدرات الأولية التى عرضت على السادة الخبراء فى استمارة استطلاع الرأى ، قد تعدت نسبة الـ ٥٠% لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للقدرة على التكيف الحركى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وعليه فلم تسبعد أى قدرة من القدرات التوافقية الأولية المعروضة .

يتضح من الجداول السابقة أرقام (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، أن القدرات التوافقية الأولية الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة - والتى تم الحصول عليها من خلال تحليل محتوى القدرات التوافقية الطائفية السابق تحديدها من خلال نتائج المسح المرجعى والاستمارة الأولى لاستطلاع آراء الخبراء - يشترك العديد منها فى أكثر من قدرة توافقية طائفية ، وبمصر تلك القدرات التوافقية الأولية يتضح أنها تنحصر فيما يلى :

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمان الأداء خلال السباحة .
- القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة .
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .
- القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمان قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على التكيف الحركى خلال الاقتراب من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمان قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على الإحساس الحركى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء سباحة الفردى المتنوع .

هـ - استخدمت الاستمارة الخامسة (مرفق رقم ٥) بغرض التحقق من صدق محتوى الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية التى تم الحصول عليها نتيجة لاستطلاع آراء الخبراء باستخدام الاستمارة الرابعة ، وتم قبول الاختبارات التى حصلت على نسبة ٥٠ ٪ فأكثر من اتفاق السادة الخبراء على صدق محتواها فى قياس ما وضعت من أجله .

ويوضح الجدول التالى رقم (١٥) نتيجة استطلاع آراء السادة الخبراء حول صدق اختوى لمجموعة الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة .

جدول رقم (١٥)

تحدد اختبارات قياس القدرات التوافقية الأولية المقترحة لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع

للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

[illegible]

يتضح من جدول رقم (١٥) ، أن جميع الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية المقترحة لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للناشئين تحت ١٥ سنة ، قد حصلت على نسبة لا تقل عن ٥٠٪ لإجماع الخبراء على صدق محتواها في قياس القدرات التوافقية المراد قياسها ، وعليه فلم تستبعد أى قدرة من القدرات المرشحة.

٤ - الاختبارات :

قام الباحث باختيار وتصميم بعض الاختبارات الخاصة التى يمكن عن طريقها قياس القدرات التوافقية الأولية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، وتمهيدا لاستخدام البيانات المتجمعة من عملية القياس باستخدام هذه الاختبارات في تكوين مصفوفة ارتباطات بينية، يمكن تحليلها عامليا بغرض استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، وكذلك استخلاص بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات .

وقد بلغ عدد هذه الاختبارات (٦٥) اختبار (مرفق رقم ٦) حيث قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول صدق محتوى هذه الاختبارات ، كما سبق الإشارة إلى ذلك ، كما قام الباحث بالتحقق من مدى مناسبة هذه الاختبارات من حيث معاملاتها العلمية لإجراء التحليل العاملى من خلال دراسة استطلاعية كما سيتضح فيما بعد ، وقد راعى الباحث في هذه الاختبارات عدة شروط وهى :

أ - أن تقيس الاختبارات في مجملها جميع القدرات التوافقية الأولية السابق تحديدها- قدر الإمكان .
ب - أن تتشابه مواقف الأداء في هذه الاختبارات مع مواقف الأداء خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، قدر الإمكان .

ج - أن تكون الاختبارات على درجة مناسبة من الصعوبة بالنسبة لمجتمع البحث .

د - أن تتوافر في هذه الاختبارات إمكانية تنفيذها على أفراد العينة.

هذا وقد استعان الباحث بجهاز التاخستوسكوب (Tachiscope) لقياس حجم الانتباه ، وطبق اختبار التصحيح لـ(بوردون أنفيموف) لقياس مظاهر الانتباه الخمس المختلفة الأخرى: الحدة ، الثبات ، التوزيع ، التركيز ، التحويل (مرفق رقم ٧) ، هذا ولقد استخدمت هذه الاختبارات الخاصة بقياس مظاهر الانتباه في كثير من البحوث العلمية في جمهورية مصر العربية ، ومراحل سنية متضمنة للمرحلة السنية لعينة البحث مثل دراسات أحمد عبد الجيد ١٩٩٤م (٨) ، إبراهيم أبو زيد ١٩٨٧م (١) ، محسن النحريرى ١٩٨٦م (٤٤ : ١٣٠ - ١٤٢) ، حيث أظهرت معاملات صدق وثبات عالية.

٥ - المقابلات الشخصية :

قام الباحث بإجراء عدة مقابلات شخصية مع السادة الخبراء ، وينوه الباحث فيما يلى عن هذه المقابلات :

أ - مقابلات بخصوص استمارة تقدير المستوى المهارى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، وأجريت هذه المقابلات بغرض استطلاع آراء الخبراء عن الشروط والواجب مراعاتها عند استخدام استمارة تقدير المستوى المهارى للسباحة المقترحة ، و خلال هذه المقابلات عرض الاستمارة الثانية لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

- ب - مقابلات بخصوص الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، حيث أجريت هذه المقابلات بغرض استطلاع آراء السادة الخبراء حول:
- صدق محتوى الاختبارات المرشحة لقياس ما وضعت من أجله .
 - التعديلات الواجب إدخالها على هذه الاختبارات .
 - توضيح أغراض وأساليب أداء وطرق حساب درجات الاختبارات السابق ذكرها إذا طلب الخبير ذلك .

- ج - مقابلات بخصوص التمرينات المرشحة لتنمية القدرات الرئيسية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، حيث أجريت هذه المقابلات بغرض استطلاع آراء الخبراء عن :
- تحديد مدى صلاحية كل تمرين من هذه التمرينات من عدمه .
 - اتجاهات الأحمال التدريبية التى يمكن معها استخدام كل من هذه التمرينات .
 - الاشتراطات الواجب مراعاتها خلال أداء هذه التمرينات .
 - التعديلات الواجب إدخالها على هذه التمرينات .

- د - مقابلات بخصوص البرنامج التدريبى التجريبى المقترح تنفيذه ، حيث أجريت هذه المقابلات بغرض استطلاع آراء الخبراء عن التعديلات الواجب إدخالها على هذا البرنامج .

٦ - استمارة تقويم المستوى المهارى :

تعتبر الاختبارات المهارية فى السباحة لا تزال محدودة (١١ : ٢٥٢) ، فلم يعثر الباحث على وسيلة لقياس المستوى المهارى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع من خلال ما اطلع من بحوث ومؤلفات علمية ، لذا فقد قام بتصميم استمارة لتقدير هذا المستوى المهارى عن طريق تقديرات المحكمين ، لمقارنة الأداء الفعلى للسباح بالأداء المثالى ، حيث تعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق المتبعة فى هذا الشأن (١٤ : ٣٤٥ : ٣٤٦) ، (٣٣ : ١٩٠) .

وقد إتبع الباحث فى تصميم هذه الاستمارة الخطوات التالية :

- أ - حصر مهارات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع من خلال ما تيسر للباحث من المؤلفات المتخصصة .
- ب - استطلاع آراء الخبراء حول تحديد مهارات هذه السباحة وأهمية كل منها النسبية باستخدام استمارة استطلاع الرأى الثانية السابق عرضها ، وكذلك استطلاع آرائهم حول الشروط الواجب مراعاتها عند استخدام الاستمارة المقترحة للتقويم المهارى ، وذلك من خلال المقابلات الشخصية السابق الإشارة إليها .
- ج - تصميم الاستمارة (مرفق رقم ٨) بناءً على نتائج استطلاع آراء الخبراء .
- د - وضع الشروط الواجب مراعاتها عند استخدام الاستمارة المقترحة للتقويم المهارى ، فى ضوء استطلاع آراء الخبراء .

هـ - التحقق من ثبات الاستمارة المقصودة ، من خلال دراسة استطلاعية قام بها الباحث .

وقد أسفرت هذه الخطوات عن تصميم الاستمارة ، ووضع الشروط التالية لتنفيذها :

- أ - يجب تحديد متوسط أفضل زمن للسباح لثلاث محاولات ، لتسجيل أفضل زمن لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، وهذا على مدى ثلاثة أيام ، حيث يسجل في كل يوم على حدة زمن محاولة واحدة .
 - ب - أن يقوم السباح بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع في زمن يعادل (٨٠ - ٩٠ %) من أفضل زمن له في هذه السباحة ، لتحاشي تأثير عامل الارتفاع والانخفاض في مستوى سرعة السباح على مستوى الأداء المهارى للسباحة .
 - ج - أن يؤدي اختبار المستوى المهارى إثنين من السباحين على الأكثر في نفس الوقت ، حتى يستطيع الخبير أن يتحرى الدقة في ملاحظة وتقدير الأداء المهارى .
 - د - أن يقوم السباح المختبر بتكرار السباحة مرة أخرى ، إذا طلب المحكم ذلك ، أو إذا قل أو زاد زمن السباح لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع عن المدى المحدد بعد حصوله على راحة كافية .
- وقد اقترح الباحث أن يتوافر في المحكم الشرطين التاليين مجتمعين :
- أن يكون حاصلاً على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية .
 - أن يكون قد زاول تدريب السباحة لمدة لا تقل عن (١٠) سنوات .

رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية :

جهاز مانوميتر القبضة - جهاز دفع الرجلين أماماً من الجلوس على المقعد "وهو أحد وحدات جهاز المالتى جيم (Multi-Gym) - عدد من ساعات الإيقاف - شريط قياس - زعانف لليدين والقدمين - وسادات الطفو للرجلين - عوارض التوازن الخاصة باختبارات التوازن الثابت - نظارات الماء المغطى عدساتها باللون الأسود لعزل حاسة البصر - حمام سباحة عرضه (١٨) متر - حمام سباحة بطول (٥٠) متر ، وهذه الأدوات والأجهزة ضمن مستلزمات الاختبارات المستخدمة في الدراسة العملية الخاصة بالبحث .

خامساً : اختيار المساعدين

استعان الباحث ببعض المدربين من خريجي كليات التربية الرياضية ، لمساعدته في تنفيذ البرنامج التدريسي

وجمع البيانات ، وقد تم تدريبهم بأغراض :

- شرح أهداف وخطوات البحث .
- التعرف على طرق الأداء الحركى لاختبارات قياس القدرات التوافقية .
- التعرف على أدوات وأجهزة القياس واستخداماتها .
- التعرف على أساليب الأداء الحركى لتمارين تنمية القدرات التوافقية .
- توزيعهم على محطات القياس وتحديد دورهم .
- كيفية تفريغ نتائج القياسات .

- توزيع العمل خلال تنفيذ الوحدات التدريسية للبرنامج التدريبي لجموعتي التصميم التجريبي للبحث ، وتعريف كل منهم بدوره المنوط به .

سادساً : الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بأربع دراسات إستطلاعية تتضح فيما يلي :

١ - الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٩٦/١/٢ إلى ٩٦/١/١٩ م ، بهدف تحقيق ما يلي :

أ - تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر لردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، والتوصل إلى توزيعهم المناسب على محطات القياس وتحديد أدوارهم ، وكيفية تفريغ نتائج القياسات .

ب - إيجاد المعاملات العلمية لتلك الاختبارات المرشحة ، والتعرف على مدى مناسبة هذه الاختبارات لاستخدامها في جمع البيانات ، وبإخضاعها للتحليل العاملي كأسلوب إحصائي ، يمكن التوصل إلى أكثر الاختبارات تشبعاً على العوامل المستخلصة ، وبالتالي يمكن تحديد القدرات الرئيسية ، وأفضل الاختبارات لقياسها ، حيث تتوقف مناسبة الاختبارات المرشحة لذلك الأسلوب الإحصائي على مدى تمتعها بمعاملات الجودة ، ومدى تحقيقها للمنحنى الاعتمادي (٥٢ : ١٠١) .

وقد أسفرت تلك الدراسة عن الآتي : -

- تم تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات المرشحة ، والتوصل إلى توزيعهم المناسب على محطات القياس ، وتحديد أدوارهم ، وكيفية تفريغ نتائج القياسات .

- تم حساب المعاملات العلمية لتلك الاختبارات ، وفيما يلي يوضح الباحث الطرق المستخدمة في حساب هذه المعاملات وقيم كل منها :

• بالنسبة لمعامل الثبات :

تم حساب معاملات ثبات مختلف الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - retest) ، بفواصل زمنية أسبوع واحد فيما بين تطبيق وإعادة تطبيق كل اختبار ، حيث أن الفاصل الزمني لمدة أسبوع بين التطبيقين يعتبر مناسباً لحساب معامل الثبات بهذا الأسلوب (٥٦ : ١١٦ ، ١١٧) ، وقد استخدم معامل ارتباط لفرق الرتب لسيرمان بين نتائج تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه .

ويوضح الجدول التالي رقم (١٦) كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الثبات لكافة الاختبارات المرشحة .

جدول رقم (١٦)

معامل الثبات للاختبارات المرشحة للتحليل

ن = ٥

م	القدرة	رقم الاختبار	الاختبارات	معامل الثبات
١	القدرة على الإحساس الحركى المعطلى بالقوة .	١	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى .	*ر٩٥٧
		٢	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى .	*ر٩٥٣
		٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأتقال لتمرير دلع الرجلين أماما من الجلوس على الجهاز .	*ر٩٤١
٢	القدرة على الإحساس الحركى المعطلى بزمن الأداء خلال السباحة .	٤	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٥.٠×٨ متر متوع .	*ر٨٩٤
		٥	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ٥.٠×٨ متر متوع .	*ر٨٩٧
		٦	خطأ الإحساس بالتوزيع الزمني لـ (٥.٠×٤) متر متوع .	*ر٩٣٥
٣	القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .	٧	تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة .	*ر٩١٩
		٨	تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة .	*ر٩٠٧
		٩	تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة .	*ر٩٠١
٤	القدرة على الإحساس الحركى المعطلى بمسافة الأداء خلال السباحة .	١٠	خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة .	*ر٨٩٣
		١١	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة .	*ر٩١٧
		١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	*ر٨٩٦
٥	القدرة على الإحساس بالانحراف خلال السباحة .	١٣	درجة الانحراف فى سباحة الدولفن .	*ر٨٨٨
		١٤	درجة الانحراف فى سباحة الظهر من دلع حائط الحمام .	*ر٨٨١
		١٥	درجة الانحراف فى سباحة الصدر من دلع حائط الحمام .	*ر٨٨٧
		١٦	درجة الانحراف فى سباحة الزحف على البطن من دلع حائط الحمام .	*ر٨٨٦
		١٧	درجة الانحراف فى سباحة المتوع من الوقوف فى الماء .	*ر٩٢٢
		١٨	درجة الانحراف فى سباحة المتوع من البدء والدوران .	*ر٩٠٩
٦	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .	١٩	سباحة الدولفن مع تنوع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين .	*ر٨٩٤
		٢٠	سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	*ر٩٨٥
		٢١	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	*ر٩١٢
		٢٢	سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	*ر٩٣٧
		٢٣	سباحة الصدر مع تنوع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .	*ر٩٠٣
		٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .	*ر٩١٧
		٢٥	سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	*ر٩٢٧

تابع جدول رقم (١٦)

م	القدرة	رقم الاختبار	الاختبارات	معامل البيات
		٢٦	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين .	* ٩٤٩ ر
		٢٧	٥٠ × ٤ متر متنوع مع تغير تتابع ضربات الدراعين .	* ٩٤٢ ر
		٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	* ٩٥١ ر
٧	القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .	٢٩	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	* ٨٩٧ ر
		٣٠	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	* ٩٤٤ ر
		٣١	سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بأحدى الدراعين .	* ٨٩١ ر
		٣٢	سباحة ٥٠ × ٤ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس .	* ٩٦٢ ر
		٣٣	سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .	* ٩٤٣ ر
		٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الانضات حول محور الطولي للجسم .	* ٩١٨ ر
		٣٥	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	* ٨٩٢ ر
		٣٦	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	* ٨٨١ ر
٨	القدرة على الإحساس الحركي المتكامل بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر لفرادى متنوع .	٣٧	الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	* ٨٨٦ ر
		٣٨	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة .	* ٨٩٥ ر
		٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة .	* ٨٨٣ ر
٩	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر لفرادى	٤٠	الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة .	* ٨٩٣ ر
		٤١	خطأ الإحساس بزمان ١٠ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	* ٨٩٢ ر
		٤٢	خطأ الإحساس بزمان ١٢.٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	* ٩٠٨ ر
١٠	القدرة على الإحساس الحركي المتكامل بزمان قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر لفرادى متنوع .	٤٣	خطأ الإحساس بزمان ١٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	* ٩١٥ ر
		٤٤	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	* ٨٨٢ ر
١١	القدرة على الإحساس الحركي المتكامل			

تابع جدول رقم (١٦)

م	القدرة	رقم الاختبار	الاختبارات	معامل الثبات
١٢	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	* ٩١٠ر
		٤٦	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع	* ٩٢٦ر
		٤٧	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع لمسافة ١٠ متر .	* ٩١١ر
		٤٨	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع لمسافة ٧ر٥ متر .	* ٩١٨ر
		٤٩	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع لمسافة ١٢ر٥ متر .	* ٩٢٦ر
١٣	القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	٥٠	سباحة ١٨×٨ متر لردى متنوع (بالشكل المكوكي) .	* ٩٥٦ر
		٥١	الإحساس بالاقتراب من ٧ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	* ٩٤٣ر
		٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	* ٩٢٣ر
		٥٣	الإحساس بالاقتراب من ١٢ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	* ٩١٧ر
١٤	القدرة على الإحساس الحركي المعطى بتغير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات .	٥٤	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الأفقي للجسم .	* ٩٩٤ر
		٥٥	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم .	* ٩٩٥ر
		٥٦	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الأفقي .	* ٨٨٢ر
		٥٧	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ١٥ × ٦ متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	* ٩٠٨ر
١٥	القدرة على الإحساس الحركي المعطى بزمان قطع مسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	٥٨	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ١٥ × ٦ متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	* ٩٥٢ر
		٥٩	خطأ الإحساس بالتوزيع الزمني لـ (١٥ × ٤ متر) من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	* ٩٤٧ر
		٦٠	خطأ الإحساس بمسافة ٧ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	* ٩٢٢ر
١٦	القدرة على الإحساس الحركي المعطى بمسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	٦١	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	* ٩١٨ر
		٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	* ٩٢٣ر
		٦٣	سرعة إنهاء سباحة الفردي المتنوع من ١٠ متر .	* ٩٣٨ر
١٧	القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردي المتنوع .	٦٤	سرعة إنهاء سباحة الفردي المتنوع من ٧,٥ متر .	* ٩١١ر
		٦٥	سرعة إنهاء سباحة الفردي المتنوع من ١٢,٥ متر .	* ٩٣٣ر

* قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٥ ر تساوى ٨٧٨ر

يتضح من الجدول السابق رقم (١٦) ان معاملات ثبات الاختبارات المحصرت ما بين (٨٨١ر، ٩٨٥ر) ، وكانت جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٥ر) كما أشارت إلى صلاحية الاختبارات لتطبيق التحليل العاملي ، حيث يشترط لتطبيق هذا الأسلوب الإحصائي ألا تقل درجة ثبات الاختبارات المتأولة بالتحليل عن ٦ر (٥٢ : ١٠٠) .

وجدير بالذكر أنه بالنسبة لصدق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية فقد قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول صدق محتوى هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من أجل قياسه ، في الدراسة الاستطلاعية السابقة ، وقد ارتضى الباحث الاختبارات التي حصلت على نسبة (٥٠ ٪) على الأقل من إجماع الخبراء ، على صدق محتوى الاختبار ، كما قام الباحث باستخدام التحليل العاملي في تحليل البيانات المتجمعة بتطبيق هذه الاختبارات حيث يعتبر الصدق العاملي أفضل أنواع الصدق المتأولة (٥٢ : ١٠٨) .

• بالنسبة لتحقيق الاختبارات للمنحنى الإعتدالي :

يعتبر تحقيق البيانات المتجمعة من كل من الاختبارات المرشحة للتحليل العاملي للمنحنى الإعتدالي أحد الشروط الواجب توافرها لإخضاع هذه الاختبارات للتحليل العاملي (٥٢ : ١٠١) .
وقد قام الباحث بحساب معاملات الالتواء للاختبارات المرشحة ، كمؤشر لمدى تحقيق كل اختبار للمنحنى الإعتدالي ، حيث أن دلالة معامل الالتواء إذا المحصرت بين (٣+ ، ٣-) ، دل ذلك على أن نتائج تطبيق الاختبار تأتي تحت المنحنى الإعتدالي (٤٩ : ١٧٠) .
والجدول التالى رقم (١٧) يوضح ، كل من المتوسط الحسابي والوسيط والمخرف المياري ومعامل الالتواء لكافة الاختبارات المرشحة .

جدول رقم (١٧)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للاختبارات المرشحة للتحليل

ن = ٥

م	القدرة	رقم الاختبار	الاختبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	القدرة على الإحساس	١	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة للبد اليمنى .	١٨,٧	١٩	٣,١٢٩	٢٨٨-ر
	الحركى المعطى	٢	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لئبد اليسرى .	١٣,٤	١٥	٥,٥٢٢	٨٦٩-ر
	بالقوة .	٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأفعال لتبرهن دفع الرجلين أماما من الجلوس على الجهاز .	٩ر	١	٧٣٨ر	٤٠٧-ر
٢	القدرة على الإحساس	٤	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٥٠×٨ متر متروغ .	٥,٥	٦	٢,١٧٣	٦٩-ر
	الحركى المعطى بزمن	٥	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ٥٠×٨ متر متروغ .	١٧,٧	١٧	٧,٠٤	٣ر
	الأداء خلال السباحة .	٦	خطأ الإحساس بالتوزيع الزمني لـ ٤(٤٠×٥٠ متر متروغ .	٤٤,٣	٤٥	١٣,٤٤٢	١٥٦-ر
٣	القدرة على الإحساس	٧	تنظيم توليت الضربات الغابت لكل مسافة ثابتة .	٣٣,١	٣١	١١,٢١	٥٦٢ر
	بتوليت الأداء خلال	٨	تنظيم توليت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة .	٣١,٢	٣٢	١٣,٤٤	١٧٩-ر
	السباحة .	٩	تنظيم توليت الضربات الغابت للمسافات المتغيرة .	٣٦,٣	٣٩	٧,٤٥٤	١٠٨٧-ر
٤	القدرة على الإحساس	١٠	خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة .	٤,٢	٥	١,٦١٩	١,٤٨٢-ر
	الحركى المعطى بمسافة	١١	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة .	٢	٢	١,٢٤٧	صحر
	الأداء خلال السباحة .	١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	١,٥	٢	١,٠٨	١,٣٨٩-ر
٥	القدرة على الإحساس	١٣	درجة الانحراف في سباحة الدولفن .	٢٣ر	٢٠ر	٠,٨٦ر	١,٠٤٧ر
	بالإنجاء خلال السباحة	١٤	درجة الانحراف في سباحة الظهر من دفع حائط الحمام .	١,٠٣	١,١٠	٤٣٩ر	٤٧٨-ر
		١٥	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .	٢٤ر	٢٥ر	١,٠٧ر	٢٨٠-ر
		١٦	درجة الانحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام .	٥٢ر	٥٥ر	٢٧٩ر	٣٢٣-ر
		١٧	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من الرقوف في الماء .	٥٠ر	٥٠ر	١,٦٨ر	صحر
		١٨	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .	٦٥٥ر	٥٥ر	٢,٠٣ر	١,٥٥٢ر
		١٩	سباحة الدولفن مع تنوع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالزراعين .	٦٣٦ر	٦٤ر	٠,٣٨ر	٣١٦-ر
٦	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .	٢٠	سباحة الدولفن باستخدام زعانف البدن والقلمين .	١,٠٠٧	١,٠١	٠,٦ر	١٥-ر
		٢١	سباحة الظهر باستخدام ضربات اللراعين المزدوجة .	٥٦٥ر	٥٧ر	٠,٢٤ر	١,٦٢٥-ر
		٢٢	سباحة الظهر باستخدام زعانف البدن والقلمين .	١,٠٧٩	١,٠٨	٠,٤٥ر	٠,٦٧-ر
		٢٣	سباحة الصدر مع تنوع عدد ضربات اللراعين مع كل ضربة بالرجلين .	٧٧٥ر	٧٥ر	٠,٦٩ر	١,٠٨٧ر
		٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طنز بين التخلين .	٧٨٧ر	٧٩ر	٠,٥٧ر	١,٥٨-ر
		٢٥	سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات اللراعين المزدوجة .	٦٢٨ر	٦٣ر	٠,٢٧ر	٢٢٢-ر

تابع جدول رقم (١٧)

م	القدرة	رقم الاختبار	الاختبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٧	القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .	٢٦	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقلمين .	٩٩١ر	١	٠.٥٢ر	٥١٩-ر
		٢٧	٥٠ × ٤ متر متنوع مع تغير تنابع ضربات اللراعين .	٦٧٨ر	٦٩ر	٠.٥٤ر	٦٦٧-ر
		٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٨٠٧ر	٨٠ر	٠.٥١ر	٤١٢ر
		٢٩	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	٥٤٧ر	٥٥ر	٠.٢٤ر	٣٧٥-ر
		٣٠	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٨٦٧ر	٨٦ر	٠.٥٣ر	٣٩٦ر
		٣١	سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بأحدى اللراعين .	٧٢٩ر	٧٣ر	٠.٣٤ر	٠٨٨-ر
		٣٢	سباحة ٥٠ × ٤ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس .	٦٨٢ر	٦٧ر	٠.٣١ر	١.١٦١
		٣٣	سباحة الدولفن والصدور مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .	٧٨١ر	٧٦ر	٠.٣٦ر	١.٧٥
		٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تنابع الالتفات حول المحور الطولي للجسم .	٧٢٩ر	٧١ر	٠.٩٤ر	٦٠٦ر
		٣٥	الوقوف بالقدم اليمنى (مسترحها) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	١.١	١	٠.٣٨ر	٤٠٧ر
		٣٦	الوقوف بالقدم اليسرى (مسترحها) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٧ر	١	٤٢٧ر	٢.١٠٨-ر
	٢٠٠ متر فردي متنوع .	٣٧	الوقوف بالقلمين (مسترحها) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	١.٢	١	٧٨٩ر	٧٦٠ر
		٣٨	الوقوف بالقدم اليمنى (مسترحها) على العارضة .	٢.٩	٣	١.١٠١ر	٢٧٢-ر
		٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (مسترحها) على العارضة .	٢	٢	٨١٦ر	صفر
٩	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي	٤٠	الوقوف بالقلمين (مسترحها) على العارضة .	٥.٥	٥	١.٢٦٩ر	١.١٨٢
		٤١	خطأ الإحساس بزمان ١٠ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	٣	٣	١.٨٢٦ر	صفر
	١٠ القدرة على الإحساس الحركي المعصلي بزمان قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٤٢	خطأ الإحساس بزمان ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	٢	٢	١.٤٩١ر	صفر
		٤٣	خطأ الإحساس بزمان ١٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	١.٥	١	١.٠٨ر	١.٣٨٩
١١	القدرة على الإحساس الحركي المعصلي	٤٤	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	١.٥	٢	١.٠٨ر	١.٣٨٩-ر

تابع جدول رقم (١٧)

م	القدرة	رقم الاختبار	الاختبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١٢	بمسافة البدء لمساحة ٢٠٠ متر لفردي	٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للبدء لمساحة الفردي المتنوع .	٢	٢	١,٢٤٧	صفر
	متنوع .	٤٦	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لمساحة الفردي المتنوع	٣,٥	٣	١,٤٣٤	١,٠٤٦
	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر	٤٧	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع لمسافة ١٠ متر .	ر٥٤	ر٥٣	ر٠٦٢	ر٤٨٤
	لفردي متنوع .	٤٨	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع لمسافة ٧ر٥ متر .	ر٣٤٨	ر٣٢	ر٠٩٤	ر٨٩٤
		٤٩	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع لمسافة ١٢ر٥ متر .	ر٦٧٥	ر٦٦	ر٠٣٧	١,٢١٦
١٣	القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات	٥٠	سباحة ١٨×٨ متر لفردي متنوع (بالشكل المكوكي) .	ر٨٠٣	ر٨٠	ر٠٢٩	ر٣١
	٢٠٠ متر لفردي متنوع .	٥١	الإحساس بالاقتراب من ٧ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع .	١,١٧٣	١ر١٦	ر١٣٤	ر٢٩١
	من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع .	٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع .	١,١٣٤	١,١٤	ر٠٧٣	ر٢٤٧-
		٥٣	الإحساس بالاقتراب من ١٢ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع .	١,٠٤٥	١,٠٢	ر٠٥٦	١,٣٣٩
		٥٤	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الأفقي للجسم .	١١,٧	١٢	١,٤٩٤	ر٦٠٢-
١٤	الحركي المعلى بتغير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات .	٥٥	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم .	٨,١	٨	١,٧٢٩	ر١٧٤
		٥٦	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الأفقي .	١٣,٥	١٤	٢,٠٦٨	ر٧٢٥-
	القدرة على الإحساس الحركي المعلى بوزن قطع مسافة الدلع من حائطي الدورانات	٥٧	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ١٥ × ٦ متر من دلع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع .	٣,٧	٤	١,١٦	ر٧٧٦-
		٥٨	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ١٥ × ٦ متر من دلع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع .	٧,٤	٧	٢,٤١٣	ر٤٩٧
	خلال سباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع .	٥٩	خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٣ (١٥ × ٤ متر) من دلع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع .	١٦,٨	١٦	٥,٣٩١	ر٤٤٥
١٦	القدرة على الإحساس الحركي المعلى بمسافة الدلع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع .	٦٠	خطأ الإحساس بمسافة ٧ر٥ متر للدلع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع .	٢,٥	٢	١,٥٨١	ر٩٤٩
		٦١	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدلع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع .	١,٦	١	١,١٧٤	١,٥٣٣
		٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للدلع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع .	٢,٢	٢	١,١٣٥	ر٥٢٩
		٦٣	سرعة إنهاء سباحة الفردي المتنوع من ١٠ متر .	١,١٢٦	١,١٢	ر٠٢٦	ر٦٩٢
		٦٤	سرعة إنهاء سباحة الفردي المتنوع من ٧,٥ متر .	١,٢٢٤	١,٢٢	ر٠٣٧	ر٣٢٤
١٧	سباحة الفردي المتنوع .	٦٥	سرعة إنهاء سباحة الفردي المتنوع من ١٢,٥ متر .	١,٠٤٧	١,٠٤	ر٠١٣	١,٦١٥

يتضح من الجدول التالى رقم (١٧) ان معاملات الالتواء المحصنة ما بين (-١٠٨، ٢٠٨) ، (١٩٥٢ ، ١٠٨) وهى جميعا تنحصر ما بين (± 3) ، مما يدل على أن الاختبارات المرشحة تحقق المنحنى الإعتدالى ، ويعد ذلك من شروط مناسبة الاختبارات لتطبيق التحليل العاملى (٥٢ : ١٠١) .
وبذلك تؤكد جميع المعاملات العلمية للاختبارات المرشحة والسابق توضيحها فى الجداول أرقام (١٧) ، (١٨) ، (١٩) ، الثقة فى الاختبارات المرشحة ومناسبتها من حيث السهولة والصعوبة لعينة البحث (٤٩ : ١٧١) .

٢ - الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من ٩٦/١/٢٦ إلى ١٩٩٦/٢/١٦ م ، بغرض التوصل إلى ما يلى :

- استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .
- استخلاص وحدات بطارية اختبارات لقياس القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة .

وجدير بالذكر أنه ليست هناك قواعد جامدة للحصول على عينة مناسبة و لكن إذا كانت الظواهر موضوع الدراسة متجانسة ، فتكفى عينة صغيرة (١٩ : ٢٣٤) ، (٥٤ : ٨٩) ، كما ان طريقة المعاينة الإلحتمالية عملية و مفيدة فى الدراسات الاستطلاعية (١٩ : ٢٤٣) ، و لما كان المجتمع الأصلى يتميز بتقارب المستوى الرياضى لأفراده حيث أنهم جميعاً قد تمكنوا من الاشتراك فى نهائيات منطقة الجيزة لعام ١٩٩٥ م ، و أن عينة هذه الدراسة اختيرت بالطريقة العمدية ، فإن حجم و طريقة اختيار عينة الدراسة كانا مناسبان لكل من طبيعة الدراسة و طبيعة مجتمع البحث.

وقد تمت محاولة تحقيق هدفا هذه الدراسة بإتباع الخطوات التالية :

- أ - التوصل إلى مصفوفة الارتباطات البينية للاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية - والى سبق التوصل إليها والتأكد من صلاحيتها العلمية - على عينة هذه الدراسة الاستطلاعية ، ثم حساب معاملات الارتباط بين هذه الاختبارات ، ووضعها فى مصفوفة ارتباطات بينية لهذه الاختبارات (Correlation Matrix) وقد أستخدم الباحث لحساب هذه الارتباطات معادلة بيرسون (Pearson) ، والجدول التالى رقم (١٨) يوضح هذه المصفوفة والى تتكون من (٦٥) اختبار.

يتضح من الجدول السابق رقم (١٨) أن معاملات الارتباطات بين الاختبارات المرشحة للتحليل قد بلغت (٢٠٨٠) معامل الارتباط - بدون حساب معاملات الارتباطات في الخلايا القطرية (Digonal Call) - وقد كان من بين هذه المعاملات (٢٩٧) معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٥٠) ، منها (١٩٤) معامل موجب ، (١٠٣) معامل سالب .

ب - تحليل مصفوفة الارتباطات عاملياً :

استخدم الباحث في تحليل مصفوفة الارتباطات بين الاختبارات المرشحة للتحليل ، طريقة المكونات الأساسية، لأنها تعد أكثر طرق التحليل العاملي دقة ، حيث أن بسيلها يمكن لكل عامل فيها أن يستخلص أقصى تباين يمكن (٢٥ : ٢٠٩ ، ٢١٠) .

كما استخدم الباحث محك كايزر (Kaiser) لتقدير عدد العوامل المنتجة نظراً لمناسبة هذا الأسلوب لطريقة المكونات الأساسية بصفة خاصة ، وهذا المحك يتطلب مراجعة الجذر الكامن لكل عامل من العوامل المنتجة ، على أن تقبل العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح وتعد عوامل عامة (٢٥ : ٢٤٤) .
وفي ضوء ما سبق تم استخلاص (٩) عوامل ، كما يتضح من الجدول التالي رقم (١٩) :

جدول رقم (١٩)

مصفوفة العوامل المستخلصة قبل التدوير المتعامد

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	اسم الاختبارات
١	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى	٢٩٦	٦٨٤	٥٢٩-	٣٣٢	١٧٣	١٦	١٨٣	١٤٦	١٠٨٦-	١٠٠١
٢	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى	١٩	٧	٢٦١-	٢٥١	١٤١-	١٩٤	١٤٥-	١٦٣-	٣٦٩-	٩٩٩
٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأتقال لتمرين دفع الرجلين أماما من الجنوس على الجهاز	٣٩٢	٥٧٥	١٤٣-	٢٩٥	٢٧-	١٧٩	١٩٣	١٦٦-	١٠٥٨	٢٦٥
٤	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥ ٪ لـ ٨٠ × ٥٠ متر متنوع	١٨٥	٨١٤	١١٩	١٧٨	٢٠٥	١٨٨	١٢٧	١٣٣	١٠٠٦	١
٥	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥ ٪ لـ ٨٠ × ٥٠ متر متنوع	٧٦٥	٤٢٢	٢٣٣-	١٣٧	١٣٥	٢٥٩	٢١٦-	١٥٩-	١٢٢	١
٦	خطأ الإحساس بالتوزيع الزمني لـ (٨٠ × ٥٠ متر) متنوع	٧٢٨	٥٠	٢٠٨-	١٨٦-	١٨٧-	١٦٧	٢٥٣-	١١٦	١٢٣	١
٧	تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة	١٠٤-	٣٩٨-	٥٤٩	١٣٨-	١٣٦-	٢٣١-	٢٨	٢٢٧-	١٤١	١
٨	تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة	١٠٤١-	٣٩٨	٥٥٣	٢٢٥	٢٠٢	١٦٩-	١٥٩-	١٢٦-	١٠٩٦	١٢٢
٩	تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة	٥١٧-	١١٤-	١١٦-	٢٧٤-	٢١٥-	٣٩٩	١٨٦	١١١-	١٠٥	١
١٠	خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة	٦٦٢	٧١٧	١٣٥-	١٠٣-	١٠٦٤	١٠٥٢	١٦٦	١٠١	١١٨	١
١١	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة	٧	٥٣٩	٤٢٩-	١٦٣	١٧٤	١٣٥	١٣٤-	١٠٨٧-	١٢٦	١٠٠١
١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة	٤٢	٧١	١٣٥-	٢٠٤-	١٠٥٧-	١٩٥	٣٢٧	١٠٤٦-	٣٥٦	١

تابع جدول رقم (١٩)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	العامل العاشر
١٣	درجة الانحراف في سباحة الدولفين	٢٣٥	١٢٤	٤٩	١٧٨-	٤٨٤	٣١٧-	١٩١-	١٤٨	٤٨١	٩
١٤	درجة الانحراف في سباحة الظهر من دفع حائط الحمام	١١٢-	٦٤٦	٦٧٧	١٨٤	١٠٤٦	١٣٢-	١٨٦	١٤١-	١٠٥-	١٥٠٠٧
١٥	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام	١٦٩	٧٣٣	١٨٨-	١٢٦	٤١٧-	١٠٤٩-	٣٤	٢٤٨	١٧٥-	١٥٠٠١
١٦	درجة الانحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام	٢٤٤-	٥٩	٧٠٦	١٥٤	١٧٧-	١٠٢٥	٢٣٨-	١١٦	١٠٣٩-	١
١٧	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من الوقوف في الماء	١١١-	٦٨٩	٦٥٨	٢٣٤	١٠١٣	١-	١٠٩١	١٠١	١٠١٨	١٥٠٠٤
١٨	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران	٢٣٩-	٦٩٩	٥٧٦	٢٣٦	٢٣	١٠٨٥-	١٠٤٧-	١٠١١-	١٠٩٤-	١
١٩	سباحة الدولفين مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين	٣٨٧	٤٨٧-	١٠٥٣-	٣١٣	٥١٣-	٣٢١	٢٧٤-	١٩٧	١٧٨	٩٩٩
٢٠	سباحة الدولفين باستخدام زعانف اليدين والقدمين	٥٤٤-	١٠٢٨	٤٥٧	٢٧٩-	١٠٢٨	١٠٥-	٥	٢٧٤	٢٩٨	١
٢١	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة	٢٨٩	٥٨٥-	٣٢٧-	٥٩	١٠٤١	١٠٩٥	١٠٧٤-	٢٦٥	١٨	١
٢٢	سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين	١٩٦	٢٥٩	١١٣	١٢٣-	٣٣١	١٠٣٣	١٠٥١	٢٢٧	١٩٧-	٩٩٩
٢٣	سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين	١٤١-	١٠٢٨	١٧٩	٣٢٦-	١٠٨٤-	١٤١	١٠٧٣	٣٤١	١٠٧	١
٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طقو بين الفخذين	١٠٥٤-	٥٩٣	٤٤٨	١٩٩-	٣٠٢-	١٠٧٩-	٥٧٢-	١٨١	١٩٩	١
٢٥	سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة	١٦٧	٥٨-	١٠٧	٧٢٨	١٠٦١	١٠٠٧	١٠٦٣-	٢	١٧٦-	١

م	المعاملات الاختيارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	نم الاختراعات
٢٦	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين	١١٥	٣٠١	١٠٩	١٣٧	٤٤٢	٢٢٩	١٦٢	١٠٠٥	١٩٩٩	
٢٧	٤ × ٥ متر متنوع مع تغير تسابع ضربات الذراعين	١٠٣	٤٢٧	٢٣٦	٨٠٥	٢٤٧	١٣٨	١٤٧	١٠٣٣	١٠٢٤	١
٢٨	سباحة الدولفين مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية	٣٧٨	٥٠٥	١٠٨	١٨٥	١٥٥	٥٠٥	١٠١	٤٠٤	١٨٩	١٩٩٣
٢٩	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية	٤٧٢	٣٧٥	١١٩	٣٦٢	١٠١٨	١٢٢	١٠٦٨	٢٤	٢١	١٩٩٩
٣٠	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية	١٨٢	٦٥٥	٣٠٩	٥٧١	١٣٣	٢٣٤	١١	١٠٨٤	١٠٥٩	١٠٠١
٣١	سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بإحدى الذراعين	١٧٦	٥٩٥	٣٠٦	٥٤٣	١٧٣	١١٦	١٢٦	٤٢٣	١٠٤٣	١
٣٢	سباحة ٤ × ٥ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس	١٠٩٥	٣٤٩	٥٧٥	٢٤	٣٧٣	٥٩٥	١٣٤	١٠١	١٠٠٨	١
٣٣	سباحة الدولفين والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء	٣٠٣	٥٥٧	٣٩٦	٤٤٣	١٧٧	٦٣	٣١١	١٤٦	١٠٧٤	١
٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تسابع الالتفات حول المحور الطولي للجسم	٣٢٥	٤٢٨	٣٣٧	٢٣٣	٦١٨	١٣٣	١٩٦	٢٠١	٢٥٣	١

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	بسم الاختراعات
٣٥	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر)	٤١-	١٠١٢-	٣٨١-	٣١٣-	٥٣١-	٤٢٨-	١٧٧-	٤٦٤	١٠٥٤-	٦٨٧
٣٦	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر)	٤٢٤	١٥٩	٢٦٧	٢٦٤	١٤-	٢٦٩-	٥٥٧	١٩٩	٢١٥-	١
٣٧	الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر)	٣٩١	١٩٥-	١٢٦	٣١٤-	١-	٦٥٦	٣٦٤-	١٥٣	٢٨١-	١
٣٨	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة	١٣٢-	٢٠٨-	٣٣٦-	٢٥	٥٤٩	١٠٦	١٦٩	٢٠٦	١٠٠٦	١
٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة	١٠٩-	٣٢-	١٣٢-	١١١	٥٧٨	٣٢٣	١٢٦-	٢٣٦	١٠٦٥	١٠٠١
٤٠	الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة	٥٢١-	٧٢٦-	٢١٥-	١٠٠٨	٣١٧	١٠٧٥-	١٠٤٨	١٢٢	١٨	١٠٠١
٤١	خطأ الإحساس بزمن ١٠ متر للبده لسباحة الفردى المتنوع	٨٤٤	٢٨٩	٣٦٤-	١٧-	١٧١	١٤٧	١٢-	١٠٩٥-	١٠٠٤	١٩٩٨
٤٢	خطأ الإحساس بزمن ١٢ر٥ متر للبده لسباحة الفردى المتنوع	١٨٧	٥٧٢	٣٣٨-	١٨١-	١٩١	١١٣-	١٢٦-	١٠٥٢-	١٠٢٢-	١٠٠١
٤٣	خطأ الإحساس بزمن ١٥ متر للبده لسباحة الفردى المتنوع	٧٦٨	٢٩٨	١٠٥-	١١٦-	٥٢٧	١٠٤	١٨٤	١٠٩٤	١٠٢٢-	١
٤٤	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للبده لسباحة الفردى المتنوع	٥٦٧	٦٠٣	٣٤٣-	١٧	١٢٧	١٤٢	١٠٧٣	١٠٨٢	١٠٧٢-	١٨٨٥
٤٥	خطأ الإحساس بزمن ١٢ر٥ متر للبده لسباحة الفردى المتنوع	٥٤٣	٥٣٣	١٤٩-	٢١	١٠٥٧	٣٧٥-	١٠٥٧	١٠	١٠٦٩	١

تابع جدول رقم (١٩)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	م الاشتراكات
٤٦	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لمساحة الفردى المتنوع	٤٤٦ر	٦٨٩ر	١٤١ر	٨٧ر	١٨ر	٣٦ر	٤٦١ر	٢٢٦ر	٢٩ر	٩٩٩ر
٤٧	الإحساس بدورانات مساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٠ متر	٨٢٣ر	٤٥١ر	٥٧ر	٢٥٧ر	٣٤ر	١٠٩ر	٤٦ر	٧٧ر	٢١٤ر	١٠٠١ر
٤٨	الإحساس بدورانات مساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ٧٥ متر	٦٧١ر	٦٠٦ر	١٩٧ر	٢٤ر	٣٢ر	١١٢ر	٢٢٦ر	١٣١ر	٦ر	٩٩٥ر
٤٩	الإحساس بدورانات مساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٢٥ متر	٠٢٣ر	٨٠٧ر	٢٠٢ر	٣١٨ر	٢٤٧ر	١٩٩ر	١٨٨ر	١٦٩ر	٢٠٥ر	١ر
٥٠	مساحة ١٨×٨ متر فردى متنوع (بالشكل المكوكى)	٧٣ر	٥٧٢ر	١٠٧ر	٢٧ر	١٩٩ر	١٩٢ر	٢٣٦ر	١١ر	١١١ر	٩٩٩ر
٥١	الإحساس بالاقتراب من ٧٥ متر خلال دورانات مساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٦٨٣ر	٥٠٧ر	٠٤ر	٣٩١ر	١٣٥ر	١٠٧ر	٠٥٥ر	٠٨٧ر	١٥٩ر	٩٣٣ر
٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات مساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٥٨٨ر	٣١٧ر	٤٩٢ر	١٠٨ر	٢٣ر	٣٨٧ر	٢٨١ر	١٢ر	٠٦٣ر	١ر
٥٣	الإحساس بالاقتراب من ١٢٥ متر خلال دورانات مساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٦١١ر	٥٩٢ر	٣٠٣ر	٢٣ر	١٢٦ر	١١٣ر	٣١٦ر	١٢٤ر	٠٥٩ر	١ر
٥٤	الدوران للأمام والخلف حول المحور الأفقى للجسم	٧٦٩ر	١٥٦ر	٤٤٩ر	١٠٦ر	٠٨٩ر	٢٩٨ر	٠٤٧ر	٢٣١ر	١٣٨ر	١ر
٥٥	الدوران للجانبين حول محور الطولي للجسم	٨٠٥ر	٣٦ر	٢٥١ر	٠٣٦ر	١٣١ر	٠٢٩ر	١٣ر	٢٦٧ر	٢٢٦ر	١ر

تابع جدول رقم (١٩)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الرابع	العامل الخامس	الاختبارات
٥٦	الدوران للجاليين حول الغور الطولي للجسم وللامام وللخلف حول الغور الأفقي	٣٨٥	٣٦٦-	١٠٧	١٠٦١-	١٠٥٢	٢٧١-	١٥٥	١٣٧-	١٠٩٥-	١
٥٧	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ١٥×٦ متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٣٥٤	٥٣١-	١٧٧	١٧٧	٤٩٤	٤١٨-	١٧٧	٢٠٤	٢٥١-	٩٩٩
٥٨	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ١٥×٦ متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٥٥١	٥٣-	١٩٣	٢٢٩	٢٨٣	٤٤٢-	١٢٧	١٠٦٣-	٣٤٧	١٠٠٥
٥٩	خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٣ (١٥×٤) متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٧٤٩	٤٠١-	٢٧٨	١٥١-	١٣٦	٢٦٩-	٢٢٣	١٨٥-	١٠٥٩	١
٦٠	خطأ الإحساس بمسافة ٧٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٧٢٧	٣٩٩-	٢١٤	١٧٣-	١١٥-	١٣٦٠	١٤٤	٢٥٦	١٠١٣	١٠١٦
٦١	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٥٤٥	١٩١-	٣١٦	١٧٥	١١	١٣٦	١٥٦-	١٠٢٣	٢٢٢-	١
٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٥٢٥	٤٤٧	٣٦٥	١٠٣	٥٣٧	٢٨٢	١٠٨	١٠٤-	١٠٦	١

تابع جدول رقم (١٩)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	اسم الانتماءات
٦٣	سرعة إلقاء سباحة الفردى متنوع من ١٠ متر	٨٤٤-	١٠٣	١٧٦-	٢١٧	٣٣٦	٠٠٩	١٥٧-	١	٢٢٩-	١٠٠١
٦٤	سباحة إلقاء سباحة الفردى متنوع من ٧٥ متر	٨٦٩-	٢١٦	١٦٥-	١٨٣	٣٣٨	١١١-	٠٣٥	٠٥٥	٠٨	١
٦٥	سرعة إلقاء سباحة الفردى المتنوع من ١٢٥ متر	٧٨١-	١١١	٠٣٣	١٠١-	١٨٨	٢١٣	٢١٥	١٢٥-	١٤٦-	١
الجزء الكامن											
	نسبة تبين العوامل المستخلصة من الحجم العام للتباين العائلى	٢٣٠,٠١٨	٢٢٤,٩١١	٢١١,٩٢٩	٢٨٨,١٧	٢٧٤,١٣٩	٢٦١,١٠	٢٥٠,١٣٤	٢٣٧,٣٩	٢٢٠,٢٠٨	٢٣,٩٨٩

يتضح من الجدول السابق رقم (١٩) ، أن الحجم العام للتباين العائلى (٦٣,٩٨٩) وهو مجموع
الجزء الكامن ، وبذلك فإن نسبة التباين العائلى من الحجم العام للتباين الارتباطى الذى هو (٦٥) تكون
(٩٨,٤٤٥) % ،

وهو أقصى تباين ارتباطى أمكن استخلاصه من الحجم العام للتباين الارتباطى من المصفوفة الارتباطية ، باستخدام
طريقة المكونات الأساسية ، وباستخدام محك كايزر (٢٥ : ١٥٠) .

كما يتضح من نفس الجدول أن نسبة تبين العوامل التسعة المستخلصة من الحجم العام للتباين العائلى بلغت
(٣٠,٠١٨ %) للعامل الأول ، (٢٤,٩١١ %) للعامل الثانى ، (١١,٩٢٩ %) للعامل الثالث ، (٨,٨١٧ %) للعامل
الرابع ، (٧,٤٧٩ %) للعامل الخامس ، (٦,١١٥ %) للعامل السادس ، (٥,١٣٤ %) للعامل السابع ، (٣,٣٩ %)
للعامل الثامن ، (٢,٢٠٨ %) للعامل التاسع .

ج - تدوير العوامل المستخلصة تدويراً متعامداً :

تم تدوير العوامل تدويراً متعامداً (Orthogonal Rotation) ، حيث أن العوامل المستخلصة بهذا الأسلوب
من التدوير تعد عوامل مستقلة غير متداخلة أو أنها ليست بينها ثمة علاقة على الإطلاق (٢٥ : ٢٦١) ، واستخدم
في ذلك التدوير طريقة الفاريمكس (Varimax) ، للوصول إلى أقرب بناء بسيط للعوامل المستخلصة .

ومن شروط البناء العاملى البسيط ما يلى :

- يجب ان يكون لكل متغير تشبع واحد على الأقل قريب تماما من الصفر ، ويعنى هذا أن يكون التشبع صفرا (أو حول الصفر) فى كل صف من صفوف المصفوفة العاملية التى تم تدوير محاورها .
- يجب أن يوجد بكل عامل (كل عامود من أعمدة المصفوفة) عدد من التشبعات الصفرية فى أحد العمودين لا تقل عن عدد عوامل المصفوفة .
- يجب أن يوجد بكل زوج من أعمدة المصفوفة ، عدد من التشبعات الصفرية فى أحد العمودين يقابلها تشبعات غير صفرية فى العمود الآخر .
- يجب أن يكون لنسبة كبيرة من المتغيرات تشبعات غير دالة (أو صفرية) على أى زوج من العوامل فى المصفوفة العاملية التى تتضمن أربعة عوامل أو أكثر .
- يجب أن يوجد أقل عدد من التشبعات المقبولة على كل زوج من عوامل المصفوفة بعد تدويرها (٢٥ : ٢٥٧، ٢٥٨) .

والجدول التالى رقم (٢٠) يوضح مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد :

جدول رقم (٢٠)

مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاختبارات
١	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى	٢٥٧-ر	٧٩٤	٢٢٣-ر	١٥١	٢٠١	٢٠٠٨	٤٧٣	٢٠٠٢-ر	٠٧٩-ر	١
٢	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى	١٢٦-ر	٨١٤	١٥٩	١٠٨	١٩٣٠	٢٠٠٩	٤٠٤	٢٦١-ر	١٢٣-ر	٩٥٥
٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الانتقال لتمرير دفع الرجلين أماماً من الجلوس على الجهاز	١٥٤-ر	٥٢٥	٢٠٢	١٠٤	١٧-ر	٣٧٧	٤٩٣	١١٤	٢٦١	٧٦٣
٤	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٥٠×٨ متر متوع	١٠	٨٢٧	٣٥٢	١٩٨-ر	٢٦	٢٦٢	٢٨٧	٢٠٢٧	٢٢٢	١٠٠١
٥	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ٥٠×٨ متر متوع	٢٠١	٨٩٧	٢٧٢-ر	١٦٩-ر	٢٠٦-ر	١٦٢	١٥٦-ر	١١٣-ر	٢٠٠٩	٩٥٥
٦	خطأ الإحساس بالتوزيع الزمني لـ (٥٠×٤ متر) متوع	١٠٢	٨٥٧	١٤٩-ر	١٩٦-ر	١٧-ر	٢٢٧-ر	٢١١-ر	١٢٣	٢٠٨١-ر	١
٧	تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة	١٤٧	٨٨٥-ر	١٢٩	١٩١-ر	٣٢٨-ر	٢٥٧	١٣٥	٢٠٨٩-ر	٢٢٣	١
٨	تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة	١٣٢-ر	١٠٤	٨٤٧	٢٠٤	١٠١-ر	١١١-ر	٢٦٩-ر	٢٠٠٦	٢٠٨	٨٢٩

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاختبارات
٩	تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة	٦٤٤-ر	١٠١-ر	٧٠٩-ر	١٦٨-ر	٥٠-ر	١٩٣-ر	١١-ر	٨٨-ر	٠٨-ر	١
١٠	خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة	١٥٩	٨٤٤	٢١٨-ر	١٩٩-ر	١٥٦-ر	١٥٦-ر	٢٩٧-ر	١٠٤-ر	١٦٤-ر	٩٠٠-ر
١١	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة	١١١	٩٥٦	١١٨-ر	٠٦٣-ر	١٤٥-ر	٠٢٣-ر	٠٧٣-ر	٠٠٤-ر	١٧-ر	١
١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة	٠٢٩-ر	٦٦	٠٦١-ر	٤١١-ر	٢١٦٠-ر	٣٥٥-ر	٢٥٩-ر	٢٢٨-ر	٣١٣-ر	٩٠٠-ر
١٣	درجة الانحراف في سباحة الدولفين	٣	٢٠٣	٥٨٦-ر	٠٤٤-ر	٠٧١-ر	١٦٧-ر	٤٨٨-ر	٣٦٨-ر	٢٣٥-ر	٩
١٤	درجة الانحراف في سباحة الظهر من دفع حائط الحمام	١٤٤-ر	٠٠٨	٨٦	٢٧٥-ر	٠٥٦-ر	١٨٨-ر	٣١٩-ر	١١٧-ر	١٣٥-ر	١٠٠٨-ر
١٥	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام	٣١٦-ر	٤٦٨	٠٧٧-ر	٠٩٨-ر	٢١٨-ر	٠٢٨-ر	٧٨-ر	٢-ر	٠٠٥-ر	١
١٦	درجة الانحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام	٣١٥-ر	٠٦٣-ر	٨٣٦	٢٣٥-ر	٢٤٧-ر	١٣-ر	٠٦٩-ر	١٤٢-ر	٢-ر	١
١٧	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من الوقوف في الماء	١٨-ر	٠٥٩	٨٧٨-ر	٢٠٧-ر	٠٩٥-ر	٢١١-ر	٢٧٢-ر	٠٠٣-ر	١٥٢-ر	١

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاشترابات
١٨	درجة الانحراف في مساحة المتنوع من البدء والدوران	٢٦٦-ر	١٠٩٢-ر	١٠٧-ر	١٩٩-ر	١٣٥-ر	١٢٨-ر	١٤٣-ر	١٧-ر	٠٣-ر	٩٩٩-ر
١٩	مساحة الدولفن مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين	٢١٨-ر	١٠٤٢-ر	٣٠١-ر	٦٥٧-ر	٥٠٥-ر	١٩٩٢-ر	١٠٩٤-ر	٢٥٦-ر	٢٥٠-ر	١
٢٠	مساحة الدولفن بواسطة زعانف اليدين والقدمين	١٠٦-ر	١١٩-ر	١٤-ر	٤٨٥-ر	١٩٥-ر	٢٠٢-ر	١٩١-ر	٤٤٧-ر	١٨٩-ر	١
٢١	مساحة الظهر بواسطة ضربات الذراعين المزدوجة	٣٠٥-ر	١١-ر	٣٣٣-ر	٨٤٥-ر	١٦٥-ر	٠٣٥-ر	١٠٥٢-ر	٢٢٥-ر	٠٢٣-ر	١
٢٢	مساحة الظهر بواسطة زعانف اليدين والقدمين	٢٣٧-ر	٢٦١-ر	٠٢٦-ر	٨٥-ر	١٢٣-ر	١٢٢-ر	٠٦٦-ر	١٢٥-ر	٣١٨-ر	٩٩٩-ر
٢٣	مساحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين	٥٣٥-ر	١١٣-ر	٠١٨-ر	٣٧٩-ر	١٨٤-ر	٠٦٦-ر	٠٢٦-ر	٢٣٥-ر	٢٠٧-ر	١
٢٤	مساحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين	٣١٥-ر	١٢٦-ر	٥٧٦-ر	٢٢٧-ر	٥٢٤-ر	١٤٢-ر	٢٢-ر	٣٤٧-ر	١٩٤-ر	١
٢٥	مساحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة	٣٥٦-ر	٢٢٨-ر	٠٧٥-ر	٨٥٨-ر	١٦١-ر	٠٠٦-ر	٠١٩-ر	٠٢٥-ر	٢٣-ر	١

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	ب الاختبارات
٢٦	مباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين	١٦٤	١٥٦	١٠٤	٠٦٦-	١٠٣-	٥٢٢	١٨٧	١٥٨	٢١٢-	١
٢٧	٥٠ × ٤ متر متنوع مع تغير تابع ضربات الذراعين	٠١٥	٠٨٣-	١٥٥-	١٧٣	٠٥٩-	١١١	٠٥٩	٠٤٥-	٠٣٢-	١
٢٨	مباحة الدلفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية	٠٦٥-	٣٨٣-	٣٩١-	١٣٩-	٢١٧	٣٣٤	٤٧٩-	١٤٣-	٢٣٤-	١٦٢
٢٩	مباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية	٢٨٧	٣٣	٤٩٤-	٦٥٨	٠٩٣	٢٣٩-	٠٠٣-	٢٢٨	١١٧	١
٣٠	مباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية	٤-	٢٥	٧٢٥	٢٠٢	١٧١	٣١٣	٢٢٩	٠٥٣-	١٧٢-	١٠٠١
٣١	مباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بإحدى الذراعين	٢٨٢	٠٦-	٢٤٧-	٧٢٢	١٦٣	٠٠٦	٢٦٦-	٤٤٥-	١١٧	١
٣٢	مباحة ٥٠ × ٤ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس	٠٨٨-	١٤٤-	٥٦٧-	٠٩١	٢٤٨٠	٧١٩-	٠٦٣-	٠٩٢-	٢٢٦	١

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاختبارات
٣٣	سباحة الدولفين والصدر مع الاحتفاظ بالراس خارج الماء	١٨١-ر	٣٧٣-ر	١٦٥-ر	٢٥٥-ر	١٠٤٢-ر	٧٨٣-ر	٢٦٤-ر	١٥٤-ر	١٦٤-ر	١٩٩-ر
٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول المحور الطولي للجسم	٣٦٥-ر	٣٢٣-ر	١٠٧٣-ر	٤٤-ر	١٠٦-ر	١٧٣-ر	٢٠٦-ر	٢٣٩-ر	٣٤٩-ر	١٩٩-ر
٣٥	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر)	١٨٨-ر	١٣٥-ر	٢٤٤-ر	١٠٧-ر	١٠٦-ر	٦٨٣-ر	١٠٧٩-ر	٢٥٤-ر	١٤١-ر	٦٨٦-ر
٣٦	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر)	٣٢-ر	٢٨١-ر	٤٠١-ر	١٠٧٩-ر	١٠٢٤-ر	١٠١٢-ر	٧٩٥-ر	١٠٣٧-ر	١٣٢-ر	١-ر
٣٧	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر)	٢٦٦-ر	١٧٤-ر	٢٠٣-ر	١-ر	٣٠٢-ر	٣١٤-ر	٢٨٣-ر	١٠٨-ر	٧٥٩-ر	١-ر
٣٨	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة	٣١٧-ر	٢٦٢-ر	١٧٦-ر	١٧٩-ر	٨٧١-ر	١٠٣٩-ر	١٠٦٧-ر	١٠٦-ر	١٠١٧-ر	١٠٠١-ر

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختيارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاشتراكات
٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة	٢٢٦-ر	٣٥٥-ر	٣٣١-ر	١١٨-ر	٧٢٩-ر	١٩٨-ر	٤-ر	١٥٩-ر	٢٢٩-ر	١
٤٠	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة	١٠٥-ر	١١-ر	٣٩٣-ر	١٩٤-ر	٥٣٦-ر	١٢-ر	٣٣٢-ر	١٤٢-ر	٩٢-ر	١٠٩-ر
٤١	خطأ الإحساس بزمن ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتووع	٣٧٦-ر	٨٨٩-ر	١٧٥-ر	١٦٥-ر	١٣٨-ر	١٣-ر	١٠-ر	١٦٦-ر	١٥-ر	١٩٩-ر
٤٢	خطأ الإحساس بزمن ١٢.٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتووع	١١٣-ر	٩٢٣-ر	١١٣-ر	٢٢٦-ر	٥٧-ر	١٧٨-ر	١٠٥-ر	٥٨-ر	٩٩-ر	١
٤٣	خطأ الإحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتووع	٥٦٧-ر	٧٥٤-ر	١٠٢-ر	١٩٦-ر	٢٢٩-ر	٣٢-ر	٥٢-ر	١٠٨-ر	٦٩-ر	١
٤٤	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتووع	١٠٥٤-ر	٩١٧-ر	٧٩-ر	٢٥-ر	٧٣-ر	٥٢-ر	٣٢-ر	١٠٧-ر	١١١-ر	٨٨٦-ر
٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢.٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتووع	١٠٤٥-ر	٨٠١-ر	٢٨-ر	٤١-ر	٢٣-ر	٣١٢-ر	٢٧٣-ر	٧٤-ر	٣٩٧-ر	١
٤٦	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتووع	١٠١-ر	٧٤٥-ر	٥٧٢-ر	٢٤-ر	١٠٧-ر	١٣٣-ر	٥٥٥-ر	١٧٩-ر	٢٣٢-ر	١٠١-ر

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاختبارات
٤٧	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٠ متر	٨٤٥-	٢٢٥-	٣٦٩	٠٠٤-	١٨٩	٠٩	٠١٦	٠٨٣	٢٢١	١٠٠١
٤٨	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ٧٥ متر	٨٣-	٠٧٢	١٧٤	٣٨١-	١٨٥	٢٨٨-	٠٣٣-	٠٦٤	٠٨٦-	٩٩٩
٤٩	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٢٥ متر	٣٩٢-	٦٤٨	٤٧٣	٠٤	١٩٤	٢٠٣-	١٤٧	٢٩٧-	١١١	١
٥٠	سباحة ١٨×٨ متر فردي متنوع (الشكل المكوكبي)	٨٨٢-	١١٥-	٣٥٥	٢١-	٠٤٣-	٠٣١	٠٢٧-	١٧٤	٠٧٤-	١٠٠١
٥١	الإحساس بالاقتراب من ٧٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٢٦-	٠٩٩-	٣١٤	١١	٠٩	١٦٢	١٢٢	٠١٦-	٢٨٥	١٣٣
٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٥٦١-	٠٠٩-	٠٧٩-	٠٨٣-	٥٨٧	٣٨١-	٣١٢	٠٢١-	٢٩	١

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاختبارات
٥٣	الإحساس بالاقتراب من ١٢ر٥ متر خلال دورات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٤٢-	١٠٣٢ر	١٠٣ر	١٠٥-	١٨٨ر	١٠٢٦ر	٣٣٢ر	١٠٢-	٣٤٧ر	١
٥٤	الدوران للأمام ولللخلف حول الغور الأفقي للجسم	٨٠١ر	١٠٩ر	٣ر	١٠٥ر	٤١-	١٠٧٢ر	١٢٥ر	٢١٢-	١٠٥ر	١٠٠١
٥٥	الدوران للجانبين حول غور الطولي للجسم	٨١٣ر	١١٩ر	١١٤-	١٤٢ر	٣٤٣-	١٢٨ر	٠٨١ر	٣٨٨ر	٠٣٣-	١٩٩ر
٥٦	الدوران للجانبين حول غور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول غور الأفقي	١١٧ر	١٨٢ر	١١١-	١٠٧٢ر	٢١٧-	١٤٧ر	٠٧٤ر	١٤٣-	١١٧ر	١
٥٧	خطا الإحساس بـالزمن ١٥×٦-٪٩٥ متر من دفع حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨١١ر	١٨ر	١٠٦ر	١١٩ر	٤٢١ر	٣٢٩ر	٠٦٢ر	٠٢١-	٠٤٨ر	١
٥٨	خطا الإحساس بـالزمن ١٥×٦-٪٧٥ متر من دفع حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨١٣ر	١٠ر	١٠٥ر	٣٣٥ر	١٢١ر	٠١٣ر	٢٨٤ر	١٤٩ر	٣٣٥ر	١٠٠٦ر

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختيارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاعتمادات
٥٩	خطأ الإحساس بالتبويب الزمني لـ ٣×٤٥ متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	١٤٨ر	٠٣٨ر	٠٣٢ر	٠٦٤ر	١٧٨ر	٠٤٩ر	٠٢٣ر	٠٦٧ر	٢٣٥ر	١
٦٠	خطأ الإحساس بمسافة ٧ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٨٨٥ر	٠١٤ر	٠١٩ر	٠١ر	١١٤ر	١١١ر	٣١٥ر	٢٣٥ر	١٤ر	١٠١٩ر
٦١	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٨٢٧ر	٠١٧ر	٠١٦ر	٣٨٢ر	٠٦٤ر	٠٢٣ر	١٨٧ر	١١٦ر	٢٩٥ر	١٩٩٩ر
٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٧٦٩ر	٠٨٦ر	٠٢٨ر	٠٩١ر	٢٥٧ر	٤٦٤ر	٣١٨ر	٠٢٩ر	٠٩٣ر	١
٦٣	سرعة الهاء ساحة الفردى المتنوع من ١٠ متر	١٥٩ر	٢٧٤ر	١٤٨ر	٠٨٣ر	٦٢٤ر	١٣٣ر	٠٩٦ر	١٣٥ر	١٦٨ر	١٠٠١ر

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاختبارات
٦٤	سرعة الجساء ساحة الفردى المتنوع من ٧٥ متر	٦٩-	٢٦٣-	١٦٥	٢٥٠-	٦٢	٠٨٩-	٠٤٨-	٠٣	١٧٧	١
٦٥	سرعة الجساء ساحة الفردى المتنوع من ١٢٥ متر	٤٤٧-	٣٣-	٠٩٢	٣٥٤-	٦٦٨	٢٣٤	٠٩٣-	٢١٨-	٠١١-	١
الجلد الكامن											
	نسبة تبين العوامل المستخلصة من الحجم العام للتباين العاملى	١٥٠٠٦	١٣٤١١	٨٤٤٦	٦١٨	٦١	٤٣٣٣	٤١١	٣٥١٩	٤٨٢	١٣٩٢٤
		٢١٣٥٣٩	٢١٠٩١٢	٢١٣٢٠١	٢١٦٥٩	٢١٦٣٤	٢١٦٣٣	٢١٦١٤	٢٥٥	٢١٦٠٨	٢١٠٠

يلاحظ من الجدول السابق رقم (٢٠) أن القيم العددية لتشعبات الاختبارات قد تغيرت بعد تدوير الخاور ، كما يلاحظ أن قيم الاختبارات ظلت ثابتة تقريبا ، بالرغم من هذا التغير ، كما يلاحظ زيادة التشعبات الصفريية على العوامل التسعة بعد التدوير المتعامد عنه قبل التدوير ، كذلك قلت عدد معاملات التشعب التى تزيد قيمتها عن (٣+ ، ٣-) ، حيث كانت هذه المعاملات (١٨٩) قبل التدوير . وتناقصت بعد التدوير إلى (١٥١) معامل

د - تفسير النتائج (العوامل) :

اتبع الباحث فى تفسير وقبول العوامل الشروط التالية :

- الاقتصاد فى الوصف وإيضاح الجوانب الفريدة مع التركيز على العوامل التى لها معنى ، وذلك وفق تعليمات نرستون (١٣٧ : ٥٢) .

- يقبل العامل الذى يتشعب عليه ثلاثة اختبارات على الأقل بحيث لا تقل تشعبات هذه الاختبارات على العامل نفسه عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى للتشعبات وفق معادلة الخطأ المعيارى لبرت وبانكس ، (٢٥ : ١٥١ ، ١٥٣) ، وذلك حتى لا تتأثر نتائج التحليل بصغر حجم العينة ، ولا بكثرة عدد المتغيرات التى يتم تحليلها ، وذلك أيضا لأن استخدام محك كايزر (Kaiser) ، لقبول عوامل مستخلصة من عدد من المتغيرات يزيد عن (٥٠) - كما هو الحال فى هذه الدراسة ، حيث أن عدد المتغيرات (٦٥) - يؤدى إلى استخلاص عوامل أكثر مما يجب من خلال الجذر الكامن لعامل مكون من بواقي غير ذات قيمة ، ولكن كبيرة العدد ، مما يؤدى إلى أن يصل الجذر الكامن إلى الواحد الصحيح ، وبالتالي فإن محك كايزر يقبل هذا العامل بالرغم من ذلك (٢٥ : ٢٤٤) .

- الاستعانة فى تفسير العوامل بالاختبارات التى قيمة تشعباتها على العوامل (± ٣) فأكثر (١٣٧ : ٥٢) .

والجدول التالى رقم (٢١) يوضح العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد وبعد حذف جميع التشعبات التى

تقل عن (٣+ ، ٣-) .

جدول رقم (٢١)

النتائج النهائية للتدوير المتعامد بعد حذف التشعبات

التي تقل عن (٣٠ ر)

٢	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	المجموع
١	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى	٧٩٤ر						٤٧٣ر			٢
٢	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى	٨١٤ر						٤٠٤ر			٢
٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الانتقال لتمرير دفع الرجلين أماما من الجلوس على الجهاز	٥٢٥ر					٣٧٧ر	٤٩٣ر			٣
٤	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥% لـ ٥٠×٨ متر متوع	٨٢٧ر	٣٥٢ر								٢
٥	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥% لـ ٥٠×٨ متر متوع	٨٩٧ر				٣٠٦ر					٢
٦	خطأ الإحساس بالتوزيع الزمني لـ ٤(٥٠×٤) متر متوع	٨٥٧ر				٤٧ر					٢
٧	تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة	٨٨٥-				٣٢٨ر					٢
٨	تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة	٨٤٧ر									١
٩	تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة	٨١٢-	٢٠٩ر								٢
١٠	خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة	٨٤٤ر									١
١١	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة	٩٥٦ر									١
١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة	٦٦ر			١١١ر		٣٥٥ر			٣١٣ر	٤
١٣	درجة الانحراف في سباحة الدولفين	٣ر		٥٨٦ر				١٨٨ر	٣٦٨ر		٤
١٤	درجة الانحراف في سباحة الظهر من دفع حائط الحمام		٨٦ر					٣١٩ر			٢
١٥	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام	٣١٦ر	٤٦٨ر					٧٨ر	٨٢ر		٣

تابع جدول رقم (٢١)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	المجموع
١٦	درجة الانحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام	٣١٥-ر		٨٣٦							٢
١٧	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من الوقوف في الماء			٨٧٨							١
١٨	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران			٩٠٧							١
١٩	سباحة الدولفن مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين			٣٠١-ر	٦٥٧-ر	٥٠٥-ر					٣
٢٠	سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين			٦١٩-ر		٤٨٥-ر			٤٤٧		٣
٢١	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة	٣٠٥-ر		٣٢٣-ر	٨٤٥						٣
٢٢	سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين					٨٥-ر				٣١٨-ر	٢
٢٣	سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين	٥٣٥-ر	٦١٣-ر		٣٧٩-ر				٣٣٥		٤
٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين	٣١٥-ر		٥٧٦-ر		٥٢٤-ر			٣٤٧		٤
٢٥	سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة	٣٥٦-ر			٨٥٨						٢
٢٦	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين	٦٢٤	٤٥٦				٥٢٢				٣
٢٧	٥ × ٤ متر متنوع مع تغير تابع ضربات الذراعين				١٧٣						١
٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية		٣٨٣-ر	٣٩١-ر			٣٣٤		٤٧٩-ر	٤٤٣-ر	٥

تابع جدول رقم (٢١)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	المجموع
٢٩	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية	٣٣	٤٩٤-	٦٥٨							٣
٣٠	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية	٤-	٧٢٥				٣١٣				٣
٣١	سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بإحدى الذراعين			٧٢٢					٤٤٥-		٢
٣٢	سباحة ٤ × ٥ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس		٥٦٧-				٧١٩-				٢
٣٣	سباحة الدلفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء		٣٧٣-				٧٨٣				٢
٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتبع الالتفات حول المحور الطولي للجسم	٣٦٥	٣٢٣-	٤٤	٦٠٦-					٣٤٩-	٥
٣٥	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر)						١٨٣-				١
٣٦	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر)	٣٢		٤٠١				٧٩٥			٣
٣٧	الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر)				٣٠٢-	٣١٤				٧٥٩-	٣
٣٨	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة	٣١٧-				٨٧١					٢
٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة		٣٥٥-		٧٢٩			٤-			٣
٤٠	الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة		٦١-	٣٩٣-	٥٣١			٣٣٢-			٤
٤١	خطأ الإحساس بزمن ١٠ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع	٣٧٦	٨٨٩								٢
٤٢	خطأ الإحساس بزمن ١٢ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع		٩٢٣								١

تابع جدول رقم (٢١)

م	العوامل	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	المجموع
٤٣	خطأ الإحساس بزمان ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	٥٦٧ر	٧٥٤ر								٢
٤٤	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع		٩١٧ر								١
٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع		٨٠١ر				٣١٢-ر			٣٩٧ر	٣
٤٦	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع		٧٤٥ر	٥٧٢ر							٢
٤٧	الإحساس بدورات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٠ متر	٨٤٥-		٣٦٩ر							٢
٤٨	الإحساس بدورات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ٧ر٥ متر	٨٣-			٣٨١-ر						٢
٤٩	الإحساس بدورات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٢ر٥ متر	٣٩٢-ر	٦٤٨ر	٤٧٣ر							٣
٥٠	سباحة ١٨×٨ متر فردى متنوع (بالشكل المكوكنى)	٨٨٢-ر		٣٥٥ر							٢
٥١	الإحساس بالاقتراب من سباحة ٧ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٨٢٦-ر		٣٦٤ر							٢
٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٥٦١-ر			٥٨٧ر	٣٨١-ر	٣١٢ر				٤
٥٣	الإحساس بالاقتراب من سباحة ١٢ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٨٤٢-ر						٣٣٢ر		٣٤٧ر	٣
٥٤	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الأفقى للجسم	٨٠١ر		٣ر		٤١-ر					٣

تابع جدول رقم (٢١)

م	المواصفات الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	المجموع
٥٥	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم	٨١٣				٣٤٣-ر			٣٨٨ر		٣
٥٦	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الأفقي	٩١٧									١
٥٧	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥% لـ ١٥×٦ متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨١١				٤٢١ر	٣٢٩-ر				٣
٥٨	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥% لـ ١٥×٦ متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨١٣				٣٣٥ر				٣٣٥ر	٣
٥٩	خطأ الإحساس بالتوزيع الزمني لـ ٣(١٥×٤) متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٩١٨									١
٦٠	خطأ الإحساس بمسافة ٧٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٨٥						٣١٥ر			٢
٦١	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٢٧				٣٨٢ر					٢
٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٧٦٩					٤٦٤ر	٣١٨-ر			٣
٦٣	سرعة إلقاء سباحة الفردي المتنوع من ١٠ متر	٦٥٩-ر				٦٢٤ر					٢
٦٤	سرعة إلقاء سباحة الفردي المتنوع من ٧٥ متر	٦٩-ر				٦٢ر					٢

تابع جدول رقم (٢١)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	المجموع
٦٥	سرعة إخماء سباحة الفردى المتنوع من ١٢ر٥ متر	٤٤٧-ر	٣٣-ر		٣٥٤-ر	٦٦٨ر					٤
	المجموع	٣٤	٢٨	٢٣	١٥	١٧	١٣	١٤	٨	٧	١٥٩

ويتضح من الجدول السابق رقم (٢١) أن عدد التشعبات الصغرى بكل عامل من العوامل التسعة المستحصنة

تزيد عن عدد العوامل ، وهو أحد الشروط الهامة التي وضعها ليرستون للبناء العاملى البسيط (٢٥ : ٢٥٨) .

وفيما يلي تفسير لمشممل كل عامل من العوامل المستخلصة على حده :

تفسير العامل الأول :-

يوضح الجدول التالى رقم (٢٢) الاختبارات التى جاءت قيمة تشعباتها (٣±ر) فأكثر على العامل الأول .

جدول رقم (٢٢)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (٣±) فأكثر على العامل الأول

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التسبع
١	٥٩	خطأ الإحساس بالتنوع الزمئي لـ ٣ (١٥×٤ متر) من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٩٤٨ر
٢	٥٦	الدوران لنجانين حول المحور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الأفقي	٩١٧ر
٣	٦٠	خطأ الإحساس بمسافة ٧ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٨٥ر
٤	٥٠	سباحة ١٨×٨ متر فردي متنوع (بالشكل المكوكي)	٨٨٢-ر
٥	٤٧	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٠ متر	٨٤٥-ر
٦	٥٣	الإحساس بالاقتراب من ١٢ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٤٢-ر
٧	٤٨	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ٧ر٥ متر	٨٣-ر
٨	٦١	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٢٧ر
٩	٥١	الإحساس بالاقتراب من ٧ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٢٦-ر
١٠	٥٥	الدوران للجنانين حول المحور الطولي للجسم .	٨١٣ر
١١	٥٨	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ١٥×٦ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨١٣ر
١٢	٥٧	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ١٥×٦ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨١١ر
١٣	٥٤	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الأفقي للجسم .	٨٠١ر
١٤	٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٧٦٩ر
١٥	٦٤	سرعة إنهاء سباحة الفردي المتنوع من ٧ر٥ متر .	٦٩-ر
١٦	٦٣	سرعة إنهاء سباحة الفردي المتنوع من ١٠ متر .	٦٥٩-ر
١٧	٩	تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة .	٦٤٢-ر
١٨	٢٦	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين .	٦٢٤ر
١٩	٤٣	خطأ الإحساس بزم ١٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	٥٦٧ر
٢٠	٥٢-	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ال ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٥٦١-ر

تابع جدول رقم (٢٢)

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التابع
٢١	٢٣	سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .	٥٣٥-ر
٢٢	٦٥	سرعة إلقاء سباحة الفردى المتنوع من ١٢ر٥ متر .	٤٤٧-ر
٢٣	٣٠	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٤-ر
٢٤	٤٩	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٢ر٥ متر .	٣٩٢-ر
٢٥	٤١	خطأ الإحساس بزمن ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٣٧٦-ر
٢٦	٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تنابع الالتفات حول المخور الضوئى للنجم .	٣٦٥-ر
٢٧	٢٥	سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	٣٥٦-ر
٢٨	٣٦	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٣٢-ر
٢٩	٣٨	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة .	٣١٧-ر
٣٠	١٥	درجة الانحراف فى سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .	٣١٦-ر
٣١	١٦	درجة الانحراف فى سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام .	٣١٥-ر
٣٢	٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .	٣١٥-ر
٣٣	٢١	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	٣٠٥-ر
٣٤	١٣	درجة الانحراف فى سباحة الدولفين .	٣-ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٢) والخاص بالاختبارات المنشعة على العامل الأول ، أن عدد الاختبارات الدالة و التى لا تقل تشعباتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى ، باستخدام معادلة الخطأ المعيارى لبرت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى ٠٥ ر ، والتى تساوى (٦٣٢ر) قد بلغ (١٧) اختبارا بنسبة (٢٦,١٥ %) ، كما أن عدد الاختبارات التى جاءت قيمة تشعباتها على العوامل (٣ ±) فأكثر بلغ (٣٤) اختبار بنسبة (٥٢,٣١ %) ، من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان ، إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تشعب عليه بعض الاختبارات تشعبا موجبا والبعض الآخر تشعبا سالباً .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشعبا على هذا العامل (الأول) هو الاختبار رقم (٥٩) ، والذي يحمل مسمى (خطأ الإحساس بالتنويع الزمنى لـ ٣ (١٥×٤ متر) من دفع حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بالجمع بين صفتين: أولهما ، أداء الدورانات وهى الصفة المميزة لطائفة من الاختبارات المنشعبة على هذا العامل ، والتى تشمل أرقام (٥٦ ، ٦٠ ، ٥٠ ، ٤٧ ، ٥٣ ، ٤٨ ، ٦١ ، ٥١ ، ٥٥ ، ٥٨ ، ٥٧ ، ٥٤ ، ٦٢ ، ٥٢ ، ٤٩) ، وثانيهما هى الإحساس الحركى العضلى بالزمن ، وتمثل الصفة المميزة لطائفة من الاختبارات المنشعبة على نفس العامل ، وهى الاختبارات أرقام (٥٨ ، ٥٧ ، ٤٣ ، ٤١) ، كما أن هذا العامل قد تشعبت عليه اختبارات يتميز أدائها الحركى بالإحساس الحركى العضلى بالمسافة وهى طائفة الاختبارات أرقام (٥٣ ، ٦٠ ، ٥٣) .

٦١ ، ٥١ ، ٦٢ ، ٥٢ ، ٤٩) ، ولما كان الإحساس الحركى العضلى بالزمن هو الصفة المميزة لأكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل ، لذا فإن الباحث يرى بأن الإحساس الحركى العضلى بالزمن عند أداء الدورانات يتضمن بالتعبية الإحساس الحركى العضلى بالمسافة عند أداء الدورانات وبذلك يكون الأداء الحركى للدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، والإحساس الحركى العضلى بزمن الأداء ، يمثلان الجوانب الفريدة المميزة لهذا العامل .

هذا وقد تشبعت أيضا على نفس العامل الأول اختبارات أخرى، أرقام (٦٤ ، ٦٣ ، ٩ ، ٢٦ ، ٦٥ ، ٣٠ ، ٤١ ، ٣٤ ، ٢٥ ، ٣٦ ، ٣٨ ، ١٥ ، ١٦ ، ٢٤ ، ٢١ ، ١٣) ، و التى تشكل فى مجموعها جوانب مختلفة من الأداء الحركى وليس بجانب معين بذاته ، ومن ثم تشبعا على العامل تناقص بدرجة كبيرة عن الاختبارات السابق الإشارة إليها ، و بالتالى لا يكون لها دور فى تحديد هوية العامل الأول .

وفى ضوء التفسير الذى سبق ذكره يتضح أن الصفتين المميزتين لهذا العامل هى أداء الدورانات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، والإحساس الحركى العضلى بالزمن والمسافة ، ومع الاسترشاد بخصائص البناء العاقل البسيط ومع الاقتصاد فى الوصف العاقل ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة المميزة لهذا العامل (٥٢ : ١٣٧) . ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعيارى ، فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالإحساس الحركى العضلى بزمن ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع " ، ويعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (٥٩) لأنه أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (الأول) .

تفسير العامل الثانى :

يوضح الجدول التالى رقم (٢٣) الاختبارات التى جاءت قيمة تشبعا لها (± 3) فأكثر على العامل الثانى .

جدول رقم (٢٣)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (٣±) فأكثر على العامل الثاني

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التسج
١	١١	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة	٩٥٦ر
٢	٤٢	خطأ الإحساس بزمن ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	٩٢٣ر
٣	٤٤	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٩١٧ر
٤	٥	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ٨٠ × ٥٠ متر متنوع .	٨٩٧ر
٥	٤١	خطأ الإحساس بزمن ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	٨٨٩ر
٦	٧	تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة	٨٨٥-
٧	٦	خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٤ (٥٠ × ٤) متر (متنوع	٨٥٧ر
٨	١٠	خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة	٨٤٤ر
٩	٤	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٨٠ × ٥٠ متر متنوع	٨٢٧ر
١٠	٢	خطأ الإحساس بتنوع نسبة قوة القبضة للبد السرى	٨١٤ر
١١	٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	٨٠١ر
١٢	١	خطأ الإحساس بتنوع نسبة قوة القبضة للبد اليمنى	٧٩٤ر
١٣	٤٣	خطأ الإحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	٧٥٤ر
١٤	٤٦	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	٧٤٥ر
١٥	١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة	٦٦ر
١٦	٤٩	الإحساس بدورات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٢ر٥ متر	٦٤٨ر
١٧	٢٠	سباحة الدولفين باستخدام زعانف اليدين والقدمين	٦١٩-
١٨	٢٣	سباحة الصدر مع تنوع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين	٦١٣-
١٩	٤٠	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة .	٦١-
٢٠	٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأثقال لتمرين دفع الرجلين أماما من الجنفوس على الجهاز	٥٢٥ر
٢١	١٥	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .	٤٦٨ر
٢٢	٢٦	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين .	٤٥٦ر
٢٣	٢٨	سباحة الدولفين مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٣٨٣-
٢٤	٣٣	سباحة الدولفين والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .	٣٧٣-
٢٥	٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة .	٣٥٥-
٢٦	٢٩	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	٣٣ر
٢٧	٦٥	سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٢.٥ متر .	٣٣-
٢٨	٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تنوع الالتفات حول محور الطول للجسم .	٣٢٣-

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٣) والخاص بالاختبارات المتشعبة على العامل الثاني ، أن عدد هذه الاختبارات الدالة والتي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة الخطأ المعيارى لبرت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى ٠.٥ والتي تساوى (٦٣٧ر) قد بلغ (١٦) اختبارا بنسبة (٢٤.٦٢ ٪) ،

كما أن عدد الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعاتها على العوامل ($3 \pm$ ر) فأكثر بلغ (٢٨) اختبار بنسبة (٨٠ ، ٤٣ %) ، من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان إحداها موجب والأخر سالب ، حيث تشبع عليه بعض الاختبارات تشبعاً موجباً والبعض الآخر تشبعاً سالباً .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعاً على العامل (الثاني) هو الاختبار رقم (١١) ، والذي يحمل مسمى (خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركي لهذا الاختبار بالإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة . هذا و تشبع على هذا العامل اختبارات يتميز أدائها بنفس الصفة . وهما الاختباران رقم (١٠ ، ١٢) ، كما تشبع على هذا العامل طائفة من الاختبارات يتميز أدائها الحركي بالإحساس الحركي العضلي بالزمن أو القوة خلال السباحة أو البدء ، وهي الاختبارات أرقام (٤٢ ، ٤٤ ، ٥ ، ٤١ ، ٦٠ ، ١٠ ، ٤ ، ٢٠ ، ٤٥ . ١ ، ٤٣ ، ٤٦ ، ٣) ، ولما كان الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة هو الصفة المميزة لأكثر الاختبارات تشبعاً على هذا العامل ، لذا فإن الباحث يرى بأن الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة يتضمن الإحساس الحركي العضلي بالزمن وبالقوة خلال السباحة بالتبعية .

ولقد تشبع أيضاً على نفس العامل الثاني اختبارات أخرى تحمل أرقام (٧ ، ٤٩ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٤٠ ، ١٥ ، ٢٦ ، ٢٨ ، ٣٣ ، ٣٩ ، ٢٩ ، ٦٥ ، ٣٤) ، وهي اختبارات تختص في مجموعها بقياس جوانب مختلفة من الأداء الحركي وليس بجانب معين بذاته ، و عليه فليس لها دور محدد في تحديد هوية العامل الثاني .

وفي ضوء التفسير الذي سبق ذكره يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هي الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة ، ومع الاسترشاد بخصائص البناء العائلي البسيط و مع الاقتصاد في الوصف العائلي ، والتركيز على إسراز الجوانب الفريدة والمميزة لهذا العامل (٥٢ : ١٣٧) ، ومع مراعاة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعياري . فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة " ، وبعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (١١) لكونه أكثر الاختبارات تشبعاً على هذا العامل (الثاني) .

تفسير العامل الثالث :

يوضح الجدول التالي رقم (٢٤) الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعاتها ($3 \pm$ ر) فأكثر على العامل

الثالث .

جدول رقم (٢٤)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (± ٣ر) فأكثر على العامل الثالث

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التسج
١	١٨	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .	٩٠٧ر
٢	١٧	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من الوقوف في الماء .	٨٧٨ر
٣	١٤	درجة الانحراف في سباحة الظهر من دفع حائط الحمام .	٨٦ر
٤	٨	تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة .	٨٤٧ر
٥	١٦	درجة الانحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام .	٨٣٦ر
٦	٣٠	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٧٢٥ر
٧	٩	تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة .	٧٠٩ر
٨	١٣	درجة الانحراف في سباحة الدولفن .	٥٨٦ر
٩	٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .	٥٧٦ر
١٠	٤٦	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٥٧٢ر
١١	٣٢	سباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس .	٥٦٧ر
١٢	٢٩	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	٤٩٤ر
١٣	٤٩	الإحساس بدورات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٢ر٥ متر .	٤٧٣ر
١٤	٣٦	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٤٠١ر
١٥	٤٠	الوقوف بالتقدمين (مستعرضاً) على العارضة .	٣٩٣ر
١٦	٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٣٩١ر
١٧	٤٧	الإحساس بدورات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٠ متر .	٣٦٩ر
١٨	٥٠	سباحة ٨ × ١٨ متر فردى متنوع (بالشكل المكوكي) .	٣٥٥ر
١٩	٤	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٨ × ٥٠ متر متنوع .	٣٥٢ر
٢٠	٢١	سباحة الظهر باستخدام ضربات الدراعين المزدوجة .	٣٣٣ر
٢١	٥١	الإحساس بالاقتراب من ٧ر٥ متر خلال دورات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	٣١٤ر
٢٢	١٩	سباحة الدولفن مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالدراعين .	٣٠١ر
٢٣	٥٤	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الأفقي للجسم .	٣ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٤) الخاص بالاختبارات المتشعبة على العامل الثالث ، أن عدد هذه

الاختبارات التي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة الخطأ المعيارى لبرت وبانكس

لمعامل الارتباط عند مستوى (٥٠ ر) والتي تساوى (٦٤٢ ر)، قد بلغ (٧) اختبارات بنسبة (١٠,٧٨%) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل (٣± ر) فأكثر بلغ (٢٣) اختبار بنسبة (٣٥,٣٨%) ، من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان ، إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تشبع عليه بعض الاختبارات تشبعاً موجباً والبعض الآخر تشبعاً سالباً .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعاً على هذا العامل (الثالث) هو الاختبار رقم (١٨) ، والذي يعمل مسمى (درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركي لهذا الاختبار بالإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة ، وقد تشبعت على هذا العامل طائفة من الاختبارات تشابه في طبيعة أدائها مع طبيعة أداء هذا الاختبار الأكثر تشبعاً على هذا العامل ، وهي الاختبارات (١٧، ١٤، ١٦، ١٣) .

كذلك تشبعت على نفس العامل الثالث اختبارات أخرى ، وهي تحت أرقام (٨، ٣٠، ٩، ٢٤، ٤٦، ٣٢، ٢٩، ٤٩، ٣٦، ٤٠، ٢٨، ٤٧، ٥٠، ٤، ٢١، ٥١، ١٩، ٥٤) ، ولكن هذه الاختبارات في مجموعها تعبر عن جوانب مختلفة من الأداء الحركي ، أى أنه لا يجمعها جانب معين شكل خاص ، و لذلك جاءت تشبعاتها على العامل منخفضة عن الاختبارات السابق الإشارة إليها ، من ثم فإن دورها المؤثر في بنوارة هذا العامل أو تشكيبه يكون محدوداً .

وفي ضوء التفسير الذى سبق ذكره يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هي الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة ، ومع الاسترشاد بمحطات البناء العاملي البسيط و مع الاقتصاد في الوصف العاملي ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة المميزة للعامل (٥٢ : ١٣٧) ، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعبرى. فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالاحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة " ، ويعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار الذى تحت رقم (١٨) لأنه أكثر الاختبارات تشبعاً على هذا العامل (الثالث) .

تفسير العامل الرابع :

يوضح الجدول التالى رقم (٢٥) الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (٣± ر) فأكثر على العامل الرابع.

جدول رقم (٢٥)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (±٣ر) فأكثر على العامل الرابع

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التشبع
١	٢٧	٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغير تتابع ضربات الذراعين .	٩٧٣ر
٢	٢٥	سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	٨٥٨ر
٣	٢٢	سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	٨٥-ر
٤	٢١	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	٨٤٥ر
٥	٣١	سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بإحدى الذراعين .	٧٢٢ر
٦	٢٩	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	٦٥٨ر
٧	١٩	سباحة الدولفن مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين .	٦٥٧ر
٨	٢٠	سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	٤٨٥-ر
٩	٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول محور الطولى لتجسم .	٤٤ر
١٠	١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	٤١١-ر
١١	٦١	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر متنوع للدفع من حتمطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	٣٨٢ر
١٢	٤٨	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ٧٥٠ متر .	٣٨١-ر
١٣	٢٣	سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .	٣٧٩-ر
١٤	٦٥	سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٢٥٠ متر .	٣٥٤-ر
١٥	٥٨	خطأ الإحساس بالزمن من ٧٥٪ لـ ١٥×٦٥ متر من دفع حتمطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٣٣٥ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٥) والخاص بالاختبارات المتشعبة على العامل الرابع ، أن عدد الاختبارات التي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى ، باستخدام معادلة الخطأ المعيارى لبرت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى (٠.٥ر) والتي تساوى (٦٤٧ر) قد بلغ (٧) اختبارات بنسبة (١٠,٧٧٪) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل (±٣ر) فأكثر بلغ (١٥) اختبارا بنسبة (٢٣,٠٨٪) ، من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان ، إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تشبع عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا والبعض الآخر تشبعا سلبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشعباً على هذا العامل (الرابع) هو الاختبار رقم (٢٧) ، و الذى يحمل مسمى (٥٠×٤ متر متنوع مع تغير تنابع ضربات الذراعين) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بأنها تعتمد على قدرة السباح على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة و منها الذراعين ، كما تشعبت على نفس العامل طائفة من الاختبارات تتميز بنفس طبيعة الأداء التى يتميز بها نفس الاختبار الأكثر تشعباً على العامل الرابع ، وهى الاختبارات أرقام (٢٥، ٢٢، ٢١، ١٩، ٢٠، ٢٣) .

هذا وقد تشعبت أيضاً على نفس العامل الرابع اختبارات أخرى ، بأرقام (٣١، ٢٩، ٣٤، ١٢، ٦١ ، ٤٨ ، ٦٥ ، ٥٨) ، وهى اختبارات تتميز فى مجموعها بمجوانب مختلفة من الأداء الحركى ، وليس بجانب معين بذاته . كما أن تشعباً على العامل تتناقص عما تشعب به الاختبارات السابق الإشارة إليها ، و لذلك يحصر دورها الفاعل فى إبراز الخاصية التى يتميز بها هذا العامل (الرابع) .

وفى ضوء التفسير الذى سبق ذكره يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هى القدرة التى يتمتع بها السباح فى الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة خلال السباحة ، ومع الاسترشاد بخصائص البناء العاملى السبط ومع الاقتصاد فى الوصف العاملى ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة المميزة لهذا العامل (٥٢ : ١٣٧) ، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعيارى ، فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالقدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنويع طرق السباحة " ، وبعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (٢٧) . لأنه سجل تشعباً فاق كافة الاختبارات على هذا العامل (الرابع) .

تفسير العامل الخامس :

يوضح الجدول التالى رقم (٢٦) ، الاختبارات التى جاءت قيمة تشعباتها (٣±) فأكثر على العامل الخامس

جدول رقم (٢٦)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (٣±) فأكثر على العامل الخامس

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	النوع
١	٣٨	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة .	ر٨٧١
٢	٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة .	ر٧٢٩
٣	٦٥	سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٢ر٥ متر .	ر٦٦٨
٤	٦٣	سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٠ متر .	ر٦٢٤
٥	٦٤	سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ٧ر٥ متر .	ر٦٢
٦	٣٤	سباحة الظهر والزعحف على البطن مع تتابع الالتفات حول المحور الطولى للجسم .	ر٦٠٦-
٧	٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	ر٥٨٧
٨	٤٠	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة .	ر٥٣١
٩	٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .	ر٥٢٤-
١٠	١٩	سباحة الدولفن مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين .	ر٥٠٥-
١١	٦	خطأ الإحساس بالتنويع الزمنى لـ ٤ (٥٠×٤) متنوع .	ر٤٧٠-
١٢	٥٧	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٦×١٥ متر من دفع حائطى الدورانات سباحة ٢٠٠ متر ٤٢١ر فردى متنوع	
١٣	٥٤	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الأفقى للجسم .	ر٤١-
١٤	٥٥	الدوران للجانبين حول المحور الطولى للجسم .	ر٣٤٣-
١٥	٧	تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة .	ر٣٢٨-
١٦	٥	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ٨×٥٠ متر متنوع .	ر٣٠٦-
١٧	٣٧	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	ر٣٠٢-

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٦) والخاص بالاختبارات المتبعة على العامل الخامس ، أن عدد الاختبارات الدالة و التى لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة الخطأ المعيارى لمرت وبالنسبة لمعامل الارتباط عند مستوى (٠.٥) و التى تساوى (٦٥٢ر) قد بلغ (٣) اختبارات بنسبة (٤.٦٢٪) ، كما أن عدد الاختبارات التى قيمة تشبعاتها على العوامل (٣±) فأكثر بلغ (١٧) اختبار بنسبة (٢٦.١٥٪) من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبين إحداها موجب والآخر سالب ، حيث تشبع عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا والبعض الآخر تشبعا سلبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (الخامس) هو الاختبار رقم (٣٨) ، والذي يحمل مسمى (الوقوف بالقدم اليمنى "مستعرضا " على العارضة) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بأنها تعبر عن قدرة السباح على التوازن الثابت كدالة على قدرة السباح على التوازن الثابت خلال وضع الاستعداد للانطلاق ، والتي تتجلى في وضع البدء لسباحة الفردى المتنوع ، وقد تشبع على العامل اختبارين آخرين يتميزان بنفس طبيعة الأداء الحركى لنفس الاختبار الأكثر تشبعا على العامل ، وهما الاختباران رقما (٣٩ ، ٤٠) .

هذا وقد تشبعت أيضا على العامل الخامس اختبارات أخرى ، وهى الاختبارات أرقام (٦٥ ، ٦٣ ، ٦٤ ، ٣٤ ، ٥٢ ، ٢٤ ، ١٩ ، ٦ ، ٥٧ ، ٥٤ ، ٥٥ ، ٧ ، ٥ ، ٣٧) . حيث تتميز في مجموعتها بجوانب مختلفة من الأداء الحركى وليس بجانب معين بذاته ، كما أن تشبعا على هذا العامل تنخفض عن الاختبارات السابق الإشارة إليها ومن ثم فليس لها دور في تشكيل الخصائص المميزة لهذا العامل الخامس .

ولى ضوء ما سبق يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هى القدرة على التوازن الثابت خلال وضع الاستعداد للانطلاق خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع ، مع الاسترشاد بخصائص البناء العاملى البسيط ومع الاقتصاد فى الوصف العاملى ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة والمميزة للعامل (٥٢ : ١٣٧) ، ومع ضرورة أن تعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعيارى ، فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالقدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردى المتنوع " ، ويعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (٣٨) لأنه أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (الخامس) .

تفسير العامل السادس :

يوضح الجدول التالى رقم (٢٧) الاختبارات التى جاءت قيمة تشبعا (±٣) على العامل السادس .

جدول رقم (٢٧)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (٣±) فأكثر على العامل السادس

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التشبع
١	٣٣	سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .	٧٨٣ر
٢	٣٢	سباحة ٥٠×٤ متر متروك مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس .	٧١٩ر
٣	٣٥	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٦٨٣ر
٤	٢٦	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين .	٥٢٢ر
٥	٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متروك .	٤٦٤ر
٦	٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متروك .	٣٨١ر
٧	٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأتقال لتدريب دفع الرجلين أماما من الخلف على الجياز .	٣٧٧ر
٨	١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	٣٥٥ر
٩	٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٣٣٤ر
١٠	٥٧	خطأ الإحساس بالنزول من ٩٥٪ لـ ١٥×٦ متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متروك .	٣٢٩ر
١١	٣٧	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٣١٤ر
١٢	٣٠	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٣١٣ر
١٣	٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتروك .	٣١٢ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٧) والخاص بالاختبارات المتبعة على العامل السادس ، أن عدد الاختبارات الدالة و التي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة الخطأ المعيارى لسرت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى (٥ر) والتي تساوى (٦٥٨ر) قد شمل (٣) اختبارات بنسبة (٤.٦٢٪) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل (٣±) فأكثر بلغ (١٣) اختبار بنسبة (٢٠٪) من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان ، إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تشبع عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا والبعض الآخر تشبعا سلبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (السادس) هو الاختبار رقم (٣٣) ، والسبب يحمل مسمى (سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بأنها تعبر عن قدرة السباح على التوازن حول المحور الأفقى للجسم خلال ساحتى الدولفن والصدر من خلال تحكم

السباح وسيطرته على حركات أجزاء جسمه خلال السباحة بأقصى سرعة ممكنة أثناء اتخاذ الرأس لوضع صعب يحل بتوازن الجسم ، مما يشير إلى أن لوضع الرأس دور مؤثر في حدوث التوازن الحركي خلال السباحة ، كذلك تشبع على نفس العامل اختبارين آخرين يتميزا بنفس طبيعة الأداء الحركي لنفس الاختبار (رقم ٣٣) الأكثر تشبعا على هذا العامل وهما الذين تحت رقمي (٢٨ ، ٣٠) ، كما تشبع على نفس العامل اختبار لقياس التوازن حول محور الطول خلال سباحتي الظهر والزحف على البطن ، وحول محور الأفقي خلال سباحتي الدولفن والصدر ، ألا وهو الاختبار رقم (٣٢) ، ولكنه سجل تشبعا أقل على نفس العامل من الاختبار رقم (٣٣) ، مما يشير إلى أن التوازن الحركي حول محور الأفقي خلال سباحتي الدولفن والصدر ، يعيب الدور الأكثر تأثيرا في القدرة على التوازن الحركي خلال مراحل سباحة سباق ٢٠٠ متر فردي متنوع .

هذا وقد تشبع أيضا على العامل السادس اختبارات أخرى ، وهي الاختبارات أرقام (٣٥ ، ٢٦ ، ٦٢ ، ٥٢ ، ٣ ، ١٢ ، ٥٧ ، ٣٧ ، ٤٥) ، حيث أنها تتميز في مجموعها بجوانب مختلفة من الأداء الحركي ، دون الاقتصار على جانب بذاته .

وفي ضوء التفسير السالف الذكر، يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هي القدرة على التوازن الحركي حول محور الأفقي للجسم خاصة عندما يقوم السباح بكلا من سباحتي الدولفن والصدر ، ومع الاسترشاد بمحطات الماء العاملي البسيط ومع الاقتصاد في الوصف العاملي ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة والمميزة للعامل (٥٢ : ١٣٧) ، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعياري ، فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالقدرة على التوازن الحركي حول محور الأفقي للجسم خلال سباحتي الدولفن والصدر " . ويعد فصل اختبار لقياسه هو الاختبار الذي يحتل رقم (٣٣) لأنه أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (السادس) .

• تفسير العامل السابع :

يوضح الجدول التالي رقم (٢٨) الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعها (٣±) على العامل السابع .

جدول رقم (٢٨)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (٣±) فأكثر على العامل السابع

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	النسبة
١	٣٦	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٧٩٥ر
٢	١٥	درجة الانحراف لى سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .	٧٨ر
٣	٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأثقال لتدريب دفع الرجين أماما من الجلوس على الجناز .	٤٩٣ر
٤	١٣	درجة الانحراف لى سباحة الدولفن .	٤٨٨ر -
٥	٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٤٧٩ر -
٦	١	خطأ الإحساس بتنوع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى .	٤٧٣ر
٧	٢	خطأ الإحساس بتنوع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى .	٤٠٤ر
٨	٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة .	٤ر -
٩	٤٠	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة .	٣٣٢ر -
١٠	٥٣	الإحساس بالاقتراب من ١٢ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	٣٣٢ر
١١	١٤	درجة الانحراف لى سباحة الظهر من دفع حائط الحمام .	٣١٩ر
١٢	٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للدفع من حائط الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى -	٣١٨ر
		متنوع .	
١٣	٦٠	خطأ الإحساس بمسافة ٧ر٥ متر للدفع من حائط الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى	٣١٥ر
		متنوع .	
١٤	٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	٣١٢ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٨) ، والخاص بالاختبارات المتشعبة على العامل السابع ، أن عدد الاختبارات الدالة و التي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة برت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى (٥٠ر) والتي تساوى (٦٦٣ر) قد بلغ اختباران فقط أى نسبة (٣,٠٨ ٪) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل (٣±) فأكثر قد بلغت (١٤) اختبارا بنسبة (٢١,٥٤ ٪) ، من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تشعب عليه بعض الاختبارات تشعبا موجبا ، والبعض الآخر تشعبا سلبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشعبا على هذا العامل (السابع) هو الاختبار رقم (٣٦) ، والذي بمعمل مسمى (الوقوف بالقدم اليسرى " مستعرضا " على العارضة " مع عزل حاسة البصر ") ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بالإحساس الحركى العضلى بالتوازن الثابت كدالة على قدرة السباح الحية العضلية الحركية بالتوازن الثابت خلال وضع الاستعداد للانطلاق من وضع البدء لسباحة الفردى متنوع .

هذا وقد تشبعت أيضا على نفس العامل السابع اختبارات أخرى ، وهى الاختبارات أرقام (١٣ ، ٣٠ ، ١٥ ، ٢٨ ، ١ ، ٢ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٥٣ ، ١٤ ، ٦٢ ، ٦٠ ، ٥٢) ، وهى اختبارات تتميز فى مجموعها بجوانب مختلفة من الأداء الحركى ، وليس بجانب معين بذاته و بالتالى فإن دورها المؤثر غير كاف فى تشكيل مضمون هذا العامل بالتقدير الذى يحدده الاختبار رقم (٣٦) و الذى يحظى بتشجيع أكبر .

وفى ضوء التفسير الذى سبق ذكره يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هى القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع ، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل " بالقدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع " . هذا وبعد أفضل حناؤ لقياسه هو الاختبار رقم (٣٦) لأنه أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل .

ولكن فى ضوء التفسير السابق ، ومع ضرورة الاسترشاد بخصائص البناء العاملى البسيط ومع الافتصاد فى الوصف العاملى ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة المميزة للعامل ، ومع مراعاة مستوى الدلالة التى تعدت نسبة الخطأ المعيارى ، يتضح أن مستوى الدلالة المشترط الأخذ بما لم يتحقق إلا فى اختبارين فقط ، وفى ضوء ضرورة تنوع ثلاثة اختبارات على الأقل على العامل بمستوى الدلالة المشترط (٥٢ : ١٣٧) ، فإن هذا العامل يعتبر عاملا غير مستوفى الشروط ، ومن ثم يتم تنحيته .

• تفسير العامل الثامن :

يوضح الجدول التالى رقم (٢٩) الاختبارات التى جاءت قيمة تشبعاتها (± 3) على العامل الثامن .

جدول رقم (٢٩)

الاختبارات التى قيمة تشبعاتها (٣±) فأكثر على العامل الثامن

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التشبع
١	١٥	درجة الانحراف فى سباحة الصدر من دفع حائط الحمام	٨٢ر
٢	٢٠	سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	٤٤٧ر
٣	٣١	سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بإحدى الذراعين .	٤٤٥-ر
٤	٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٤٤٣-ر
٥	٥٥	الدوران للجانبين حول محور الطولى للجسم .	٣٨٨ر
٦	١٣	درجة الانحراف فى سباحة الدولفن .	٣٦٨ر
٧	٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .	٣٤٧ر
٨	٢٣	سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .	٣٣٥ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٩) ، والخاص بالاختبارات المتبعة على العامل الثامن ، أن عدد الاختبارات الدالة التى لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى ، باستخدام معادلة برت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى (٠.٥) ، والتى تساوى (٦٦٩ر) تمثل فى اختبار واحد فقط أى بنسبة (١.٥٤٪) ، كما أن عدد الاختبارات التى قيمة تشبعاتها على العوامل (٣±) فأكثر قد بلغت (٨) اختبارات بنسبة (١٢.٣١٪) . من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطان إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تنبع عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا والبعض الآخر تشبعا سلبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (الثامن) هو الاختبار رقم (١٥) ، والذي يحمل مسمى (درجة الانحراف فى سباحة الصدر من دفع حائط الحمام) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بالإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال سباحة الصدر ، كما تشبع على نفس العامل اختبار آخر لقياس الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال سباحة الدولفن و هو الاختبار رقم (١٣) ، مما يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال كلا من سباحة الصدر والدولفن .

هذا وقد تشبعت أيضا على نفس العامل الثامن اختبارات أخرى ، أرقام (٢٠ ، ٣١ ، ٢٨ ، ٥٥ ، ٢٤ ، ٢٣) ، وهى اختبارات تتميز فى مجموعها بجوانب مختلفة من الأداء الحركى ، وليس بجانب معين بذاته . كما أن تشبعاتها على هذا العامل منخفضة عن الاختبار السابق الإشارة إليه و هو الأكثر تشبعا على العامل .

وفى ضوء التفسير الذى سبق ذكره يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هى القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال سباحة الصدر ، نظرا لأن أكثر الاختبارات تشبعا على العامل كان يقيس هذه القدرة ، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل " بالقدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال سباحة الصدر " . هذا ويعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (١٥) لأنه أكثر الاختبارات تشبعا على العامل .

وجدير بالذكر أن الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه السباحة قد تميز من قبل على العامل الثالث ، ولكن تميز هذه القدرة مرة أخرى على العامل الثامن فى اختبارين خاصين بسباحة الصدر والدولفين ، يشير إلى أهمية القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه السباحة بالنسبة لطريقتى الصدر والدولفين بوجه خاص .

ولكن مع الاسترشاد بخصائص البناء العاملى البسيط مع الاقتصاد فى الوصف العاملى ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة المميزة للعامل، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المبارى . يتضح أن مستوى الدلالة المشترك لم يتحقق إلا فى اختبار واحد فقط ، وفى ضوء ضرورة تشبع ثلاثة اختبارات على الأقل على العامل بمستوى الدلالة المشترك (٥٢ : ١٣٧) ، فإن هذا العامل يعتبر عاملا غير مقبول ، ومن ثم يتم تجميعه .

• تفسير العامل التاسع :

يوضح الجدول التالى رقم (٣٠) الاختبارات التى جاءت قيمة تشبعها (٣±) على العامل التاسع.

جدول رقم (٣٠)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (٣±) فأكثر على العامل التاسع

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التسلسل
١	٣٧	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٧٥٩-ر
٢	٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٣٩٧ر
٣	٣٤	سباحة الظهر والزعحف على البطن مع تتابع الالتفات حول الخور الطولى للجسم .	٣٤٩-ر
٤	٥٣	الإحساس بالاقتراب من ١٢ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٣٤٧ر
٥	٥٨	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ١٥×٦ متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٣٣٥ر
٦	٢٢	سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	٣١٨-ر
٧	١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	٣١٣ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٣٠) والخاص بالاختبارات المتشعبة على العامل التاسع ، أن عدد هذه الاختبارات التي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة برت وبانكس لمعامل ارتباط عد مستوى (٠.٥) والتي تساوى (٦٧٥) قد بلغ اختبار واحد فقط بنسبة (١.٥٤ ٪) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل (٣±) فأكثر بلغ (٧) اختبارات بنسبة (١٠.٧٧ ٪) ، من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان إحداها موجب والآخر سالب ، حيث تشعب عليه بعض الاختبارات تشعبا موجبا ، والبعض الآخر تشعبا سلبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشعبا على هذا العامل (التاسع) هو الاختبار رقم (٣٧) ، والذي يحمل مسمى (الوقوف بالقدمين "مستعرضا" على العارضة " مع عزل حاسة البصر ") ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بالإحساس الحركى العضلى بالتوازن الثابت كدالة على قدرة السباح الحسية العضلية الحركية على التوازن الثابت خلال وضع الاستعداد للانطلاق من البدء لسباحة الفردى المتنوع .

هذا وقد تشعبت أيضا على نفس العامل التاسع اختبارات أخرى ، وهى الاختبارات أرقام (٣٤ ، ٤٥ ، ٥٣ ، ٥٨ ، ٢٢ ، ١٢) ، وهذه الاختبارات تتميز في مجموعها بجوانب مختلفة من الأداء الحركى ، وليس بجانب معين بذاته ، و من ثم فهى لا تشترك في تكوين الخصائص المميزة لهذا العامل .

ولكن في ضوء التفسير السابق يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هى القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع ، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل " بالقدرة على الإحساس الحركى العضلى بالتوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع " . وبعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (٣٧) لأنه يحظى بأكثر الاختبارات تشعبا على هذا العامل (التاسع) .

و مع الاسترشاد بخصائص البناء العاملى البسيط و مع الاقتصاد فى الوصف العاملى ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة والمميزة للعامل ذاته (٥٢ : ١٣٧) ، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعيارى ، يتبين أن مستوى الدلالة المشترك لم يتحقق إلا فى اختبار واحد فقط ، ولما كان ضرورة الالتزام بأن يتشبع ثلاثة اختبارات على الأقل على العامل بمستوى الدلالة المشترك (٥٢ : ١٣٧) ، لذا فإن هذا العامل يعتبر غير مقبول ، ومن ثم يتم تنحيته .

هـ - استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للساحين الناشئين .
فى ضوء شروط البناء العاملى البسيط التى حددها ثريستون Thristone ، (٢٥ : ٢٥٧ ، ٢٥٨) .
حيث يتم قبول العامل الذى تشبع عليه ثلاث اختبارات على الأقل بقيم تتجاوز الخطأ المعيارى للتشبعات المستخرجة وفقاً لحجم عينة البحث (٥٢ : ١٣٧) ، وبعد تحديد الخبراء للاختبارات التى تقيس القدرات التوافقية الخاصة لساحة ٢٠٠ فردى متنوع للساحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، يمكن تحديد القدرات الرئيسية منها ، والتى تشكل البناء العاملى البسيط بتلك القدرات التى فسرت بها العوامل المقبولة من الدراسة العاملية التى تم إجرائها ، وهذه القدرات تتمثل فى :

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمان ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لساحة ٢٠٠ فردى متنوع .
وهى القدرة التى عبر عنها العامل الأول .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة السباحة ، وهى القدرة التى شملها العامل الثانى .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة ، وهى القدرة التى شملها تشبعات العامل الثالث .
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنويع طرق السباحة ، وهى القدرة التى أشارت إليها تشبعات العامل الرابع .
- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردى المتنوع ، وهى القدرة التى ارتبطت ل تشبعات العامل الخامس .
- القدرة على التوازن الحركى حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحة الدولفين والصدر ، وهى القدرة التى احتواها العامل السادس فى تشبعاته .

و - استخلاص وحدات بطارية قياس القدرات التوافقية لساحى ٢٠٠ متر فردى متنوع للناشئين .
تتكون البطارية المناسبة من عدد من الوحدات يمثل كل منها أحد العوامل المستخلصة المقبولة كحد أدنى (٥٢ : ١٦٣) ، وحيث أن من معايير البطارية الجيدة أن تتكون وحدتها من الاختبارات التى حققت أعلى تشبعات مشاهدة على عواملها ، لذا نجد أن وحدات البطارية يمكن أن تتمثل ل الاختبارات التالية :

- اختبار { خطأ الإحساس بالتنويع الزمنى ، لـ [٣ (٤ × ١٥ م)] من دفع حائطى الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع } ، ممثلاً عن العامل الأول .

- اختبار { خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة } ، لتمثيله العامل الثاني .
- اختبار { درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران } ، حيث يعبر عن العامل الثالث .
- اختبار { ٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين } . لقدرته على التعبير عن العامل الرابع .
- اختبار { الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة } ، لما يتمتع به هذا الاختبار من الدلالة على العامل الخامس .
- اختبار { سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء } ، نظرا لصدق تمثيل هذا الاختبار للعامل السادس .

وبوضح الجدول التالي رقم (٣٩) استخلاص وحدات بطارية قياس القدرات التوافقية لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين ، بناء على تشعبات وحدات البطارية المستخلصة على العوامل المقبولة وغير المقبولة .

جدول رقم (٣٩)

تشعبات وحدات البطارية المستخلصة على العوامل المقبولة وغير المقبولة

رقم الاختبار	اسم الاختبار	العوامل							
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
٥٩	خطأ الإحساس بالتتابع الزمني لـ (٣×٤) ١٥ متر من دفع حائط الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	٠٠١١٨	٠٠٣٨	٠٠٣٢	٠٠٦١	٠١٧٨٠	٠٠٤٩	٠٠٢٣	٠٠٦٧
١١	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة	١١١	٠٩٥٦	١١٨	٠٠٦٣	١١٤٥	٠٠٢٣	٠٠٢٣	٠٠٠٤
١٨	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران	٢٦٦٩	٠٠٩٢	٠٠٩٠٧	٠١٩٩	٠١٣٥	٠١٢٨	٠١٤٣	٠٠٩٧
٢٧	٤ × ٥٠ متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين	٠١٥	٠٠٨٣	٠١٥٥	٠٠٩٧٣	٠٠٥٩	٠١١١	٠٠٥٩	٠٠٤٥
٣٨	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة	٣١٧	٠١٦٠	٠١٧٦	٠١٢٥	٠٠٨٧١	٠٠٣٩	٠٠٦٧	٠٠٦
٣٣	سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء	١٨١	٠٠٣٧٤	٠١٦٥	٠٢٥٥	٠٠٤٢	٠٠٧٨٣	٠٢٦٤	٠١٥١

* تشعبات الاختبارات على العوامل عند مستوى دلالة ٥ر.

يتضح من الجدول السابق رقم (٣١) ، أن وحدات البطارية ذات درجة نقاء عالية ، حيث حققت كل وحدة على حدة تشعباً عالياً على العامل الذى تمثله ، فى حين حققت تشعبات منخفضة قريبة من الصفر على العوامل الأخرى ، ويعتبر هذا من معايير البطارية الجيدة (٥٢ : ١٦٥) .

ويوضح الجدول التالى رقم (٣٢) الارتباطات البينية (Intercorrelation) بين وحدات البطارية المستخلصة .

جدول رقم (٣٢)

الارتباطات البينية لوحدات البطارية المستخلصة

رقم الاختبار	٥٩	١١	١٨	٢٧	٣٨
١١	٢١٥ر				
١٨	٢٩٣-ر	٠٤٤-ر			
٢٧	٠٤٧-ر	١١٥-ر	٣٣٢-ر		
٣٨	٤٧٢-ر	٤٠٥-ر	٠٢٢-ر	١٦٤ر	
٣٣	٣٠٨-ر	٤٤٥-ر	٢٤٩ر	٣٤٩ر	٢٢٧ر

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠٥) تساوى ٦٣٢

يتضح من الجدول السابق رقم (٣٢) ، أن الارتباطات البينية بين وحدات البطارية المستخلصة غير دالة ومنخفضة ، مما يشير إلى أن كل اختبار فيها يقيس قدرة مستقلة عن القدرة التى يقيسها الآخر، وهذا أيضا يعتبر من معايير البطارية الجيدة، وهذا مما يدل على أن اختبارات البطارية لى محلها تقيس ما وضعت من أجله . ألا وهو قياس القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

٣ - الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة فى الفترة من ٩٦/٢/٢٤ إلى ١٩٩٦/٣/٣م، بغرض التحقق من ثبات استمارة التقدير المهارى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، حيث تم قياس مستوى الأداء المهارى استرشادا بالاستمارة (مرفق رقم ٨) لمرة على عينة هذه الدراسة ، وبلاستعانة بنفس المحكمين فى مرتى التطبيق ، على أن يأخذ السباح فترة راحة بين المراتين لمدة عشرة دقائق على الأقل ، وقد تم حساب معامل الثبات للدرجات المسجلة مع التطبيقين ، عن طريق إيجاد معامل ارتباط فروق الرتب لسيرمان.

والجدول رقم (٣٣) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعبارى المأخوذة عن مرتى تطبيق استمارة قياس المستوى المهارى ومعامل ثباتها .

جدول رقم (٣٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من التطبيق الأول و الثاني لاستمارة

قياس المستوى المهاري ومعامل ثباتها

ن = ١٠

معامل الثبات " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول	
	ع	س	ع	س
	٤,٠٢٦	٦٢,٧	٤,٩٠٣	٦٢,٤

* قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٥ تساوي ٠.٦٣٢ ر .

ويتضح من الجدول السابق رقم (٣٣) ، أن معامل ارتباط الاستمارة بلغ (٠.٨٧) ، وهو معامل ثبات عال وبذلك تعد الاستمارة أداة علمية يمكن الوثوق بها ، خاصة بعد التأكد من ثباتها .

٤ - الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الرابعة في الفترة من ٢٤ ٩٦/٢ إلى ١٥ ٩٩٦/٣ م ، بغرض الوصول إلى الشكل النهائي لمجموعة التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية التي تم استخلاصها ، وذلك وفق الخطوات التالية :

أ - تم إجراء مسح مرجعي للموضوعات ذات الصلة بتنمية القدرات التوافقية ببعض المراجع والتي منها : (٨٦,٨٥ ، ٨٤,٨٠,٧٦,٧٥,٧٤,٧٣,٧١,٦٩,٦٧,٦٣,٦٠,٥٨,٥٣,٣٥,٣٣,٢٤,١٥,٣) .

ب - تم اختيار وتصميم بعض التمرينات التي تعمل على تنمية القدرات التوافقية الرئيسية ، وتحديد اتجاهات استخدامها واشتراطات أدائها .

ج - تمت تجربة تلك التمرينات على مجموعة هذه الدراسة ، و إدخال تعديل إلى بعضها ، واستبعاد بعضها ، وخاصة تلك التي تتميز بالصعوبة البالغة في أدائها .

د - تم عرض تلك التمرينات على خمسة من السادة الخبراء * ممن يتوافر لهم الشروط الآتية :

- أن يكون من الحاصلين على درجة الدكتوراة في فلسفة التربية الرياضية .

- أن يكون قد عمل في مجال تدريب السباحة ، لمدة لا تقل عن عشر سنوات .

- أن يكون من أعضاء هيئة التدريس بإحدى كليات التربية الرياضية لمادة الرياضات المائية .

وذلك للتعرف على آرائهم بخصوص تحديد صلاحية أو عدم صلاحية كل تمرين من هذه التمرينات على

حدة ، واتجاهات الأحمال التدريبية التي يمكن استخدامها هذه التمرينات ، والاشتراطات الواجب مراعاتها خلال

أداء كل منها ، وكذلك التعديلات التي استوجب الأمر إدخالها على كل منها .

* الخبراء : أ.د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أ.د/ عصام محمد حلمي ، أ.د/ علي مهدي البيك ، أ.د/ محمود عبد الفتاح عان ، أ.د/ محمد عدي

ولقد أسفرت هذه الدراسة عن الآتى :

- أ - تم استبعاد بعض التمرينات وكذلك تعديل بعضها ، وتحديد اتجاهات استخدامها، ووضع اشتراطات لأدائها ، وفق ما أشار إليه الخبراء واتفقوا عليه .
- ب - التوصل للتمرينات فى صورتها النهائية (مرفق رقم ٩) .

سابعاً : البرنامج التدريبى

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبى يهدف إلى تحسين المستوى الرقى لسباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع للباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، على أن تستخدم تمرينات تنمية القدرات التوافقية الرئيسة التى تم التوصل إليها ، فى تنفيذ بعض الأحجام التدريبية للبرنامج التدريبى مع المجموعة التجريبية ، فى حين لا تستخدم هذه التمرينات فى تنفيذ نفس هذه الأحجام التدريبية مع المجموعة الضابطة ، وذلك للتعرف على أثر تنمية تلك القدرات التوافقية على المتغيرات التابعة قيد البحث .

ولقد تم تطبيق البرنامج التدريبى خلال الفترة من ٢٧/٤/٩٦ إلى ٢٦/٧/١٩٩٦ م. حيث تم التطبيق خلال الدورة التدريبية الكبرى الخاصة بموسم التدريب الصيفى ، الذى يشمل فترة الإجازة الصيفية للسباحين بعد انقضاء العام الدراسى ، ومن ثم تكون الظروف مواتية لانتظام السباحين فى التدريب لجرعتان يومياً - كلما أمكن ذلك (٧٦ : ٣٥٠) ، وقد اشتملت فترة تطبيق البرنامج التدريبى على (١٣) أسبوع ، يوافق (٦ إلى ١١) حصة تدريبية أسبوعياً ، وقد تم خلال هذه الفترة تنفيذ إجمالى (١١٨) جرعة تدريبية .

وقد اتبع الباحث فى تصميم البرنامج التدريبى الخطوات التالية :

- أ - وضع تخطيط للبرنامج فى صورته الأولية يأتبع الأسس العلمية لبناء تلك البرامج التدريبية وتنمية الصفات البدنية ، وذلك بالرجوع إلى بعض المراجع العلمية ، والتى منها المراجع أرقام (١٤، ١٥ ، ٢٦، ٣٣، ٣٦، ٣٧، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٦، ٤٨، ٥٨، ٦٣، ٦٧، ٦٩، ٧٥، ٧٦) .

ب - عرض البرنامج التدريبى على خمسة من السادة الخبراء ، ممن يتوافر فيهم نفس الشروط السابق الإشارة إليها (ص ١٢٥) ، وذلك للاسترشاد بآرائهم فى محتوى البرنامج التدريبى المقترح ، والتعديلات الواجب إدخالها على هذا البرنامج.

ج - تعديل البرنامج وفق آراء الخبراء .

والجدول التالى رقم (٣٤) يوضح توزيع أحجام التدريب وفق التقسيم الزمنى لفترات تنفيذ البرنامج :

* الخبراء : أ.د / أبو العلا أحمد عد الفتاح ، أ.د/ عصام محمد حلمى ، أ.د / غنى فهمى اليك ، أ.د/ محمود عد الفتاح عتات ، أ.م.د / محمد مجدى حسن .

جدول رقم (٣٤)

توزيع أحجام التدريب على التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي

التدريب	التسوية	رقم التسوية	حجم التدريب الأسبوعي		عدد الدورات خلال الأسبوع	رقم التسوية	حجم التدريب	
			المائي (كم)	الجفاف (ساعة)			للمرحلة التدريبية	للمرحلة التدريبية
١	١	٤/٢٧ إلى ٩٦/٥/٣	١٦	٣,٥٠	٦	٤/٢٧	٣٠٠٠	٦٠
						٤/٢٨	٣٠٠٠	٢٠
						٤/٢٩	٢٥٠٠	٢٠
						٤/٣٠	٣٠٠٠	٦٠
						٥/١	٣٠٠٠	٢٠
						٥/٢	١٥٠٠	٥٠
٢	٢	٥/٤ إلى ٩٦/٥/١٠	٢٤	٣,٥٠	٦	٥/٤	٤٠٠٠	٦٠
						٥/٥	٤٥٠٠	٢٠
						٥/٦	٤٠٠٠	٢٠
						٥/٧	٤٠٠٠	٦٠
						٥/٨	٤٥٠٠	٢٠
						٥/٩	٣٠٠٠	٥٠
٣	٣	٥/١١ إلى ٩٦/٥/١٧	٢٨	٣,٥٠	٦	٥/١١	٤٠٠٠	٦٠
						٥/١٢	٥٥٠٠	٢٠
						٥/١٣	٥٠٠٠	٢٠
						٥/١٤	٤٠٠٠	٦٠
						٥/١٥	٥٥٠٠	٢٠
						٥/١٦	٤٠٠٠	٥٠
٤	٤	٥/١٨ إلى ٩٦/٥/٢٤	٢٨	٣,٥٠	٦	٥/١٨	٤٠٠٠	٦٠
						٥/١٩	٥٥٠٠	٢٠
						٥/٢٠	٥٠٠٠	٢٠
						٥/٢١	٤٠٠٠	٦٠
						٥/٢٢	٥٥٠٠	٢٠
						٥/٢٣	٤٠٠٠	٥٠

١٨٠

رقم التدرية	رقم الأسبوع	تاريخ الأسبوع	حجم التدريب الأسبوعي		عدد الدورات، التدريبية خلال الأسبوع	رقم الدورة	تاريخ الدورة التدريبية	حجم التدريب	
			المالي (كم)	الجاف (ساعة)				المالي (متر)	الجاف (دقيقة)
١١	٤,٣٠	٤٨,٥	٥/٢٥	٥	١١	٢٥	٥/٢٥	٥٠٠٠	-
								٤٠٠٠	٥٠
								٥٠٠٠	-
								٤٥٠٠	٢٠
								٥٠٠٠	-
								٤٠٠٠	٦٠
								٥٠٠٠	٢٠
								٤٠٠٠	٢٠
								٤٠٠٠	٥٠
								٤٠٠٠	-
								٤٠٠٠	٥٠
١١	٣,٥٠	٢٨,٥	٦/١	٦	١١	٣٦	٦/١	٣٥٠٠	-
								٢٠٠٠	٦٠
								٣٥٠٠	-
								٢٠٠٠	٢٠
								٢٥٠٠	-
								٣٠٠٠	٦٠
								٢٥٠٠	٢٠
								٢٠٠٠	-
								٣٠٠٠	٦٠
								٢٥٠٠	-
								٢٥٠٠	٥٠
١١	٥,٢٠	٥٢	٦/٨	٧	١١	٤٧	٦/٨	٦٠٠٠	-
								٤٠٠٠	٥٠
								٤٠٠٠	٦٠

تابع جدول رقم (٣٤)

الفترة التدريبية	رقم الأسبوع	الأسبوع	حجم التدريب الأسبوعي		عدد الدروس، التدريبية خلال الأسبوع	رقم الدرس	تاريخ الدرس التدريبية	حجم التدريب في المجموعة التدريبية	
			المائي (كم)	الجاف (ساعة)				المائي (متر)	الجاف (دقيقة)
الفترة التدريبية الأولى						٥٠	٦/٩	٥٠٠٠	-
						٥١	٦/١٠	٦٠٠٠	-
						٥٢	٦/١٠	٤٠٠٠	٥٠
						٥٣	٦/١١	٤٠٠٠	٦٠
						٥٤	٦/١١	٥٠٠٠	-
						٥٥	٦/١٢	٦٠٠٠	-
						٥٦	٦/١٢	٤٠٠٠	٥٠
						٥٧	٦/١٣	٤٠٠٠	٥٠
	٨	٦/١٥ إلى ٩٦/٦/٢١	٥٢	٥,٢٠	١١	٥٨	٦/١٥	٦٠٠٠	-
						٥٩	٦/١٥	٤٠٠٠	٥٠
						٦٠	٦/١٦	٤٠٠٠	٦٠
						٦١	٦/١٦	٥٠٠٠	-
						٦٢	٦/١٧	٦٠٠٠	-
						٦٣	٦/١٧	٤٠٠٠	٥٠
						٦٤	٦/١٨	٤٠٠٠	٦٠
						٦٥	٦/١٨	٥٠٠٠	-
الفترة التدريبية الثانية	٩	٦/٢٢ إلى ٩٦/٦/٢٨	٥٢	٥,٢٠	١١	٦٦	٦/١٩	٦٠٠٠	-
						٦٧	٦/١٩	٤٠٠٠	٥٠
						٦٨	٦/٢٠	٤٠٠٠	٥٠
						٦٩	٦/٢٢	٦٠٠٠	-
						٧٠	٦/٢٢	٤٠٠٠	٥٠
						٧١	٦/٢٣	٤٠٠٠	٦٠
						٧٢	٦/٢٣	٥٠٠٠	-
						٧٣	٦/٢٤	٦٠٠٠	-
						٧٤	٦/٢٤	٤٠٠٠	٥٠

تابع جدول رقم (٣٤)

الفترة التدريبية	الرقم الأسبوعي	الحجم التدريبي الأسبوعي	عدد الدورات التدريبية	رقم الدورة التدريبية	تاريخ الدورة التدريبية	حجم التدريب في المجموعة التدريبية	
						المائي (متر)	الجاف (دقيقة)
الفترة الأولى ١٤٣٤هـ - ١٤٣٥هـ				٧٥	٦/٢٥	٤٠٠٠	٦٠
				٧٦	٦/٢٥	٥٠٠٠	-
				٧٧	٦/٢٦	٦٠٠٠	-
				٧٨	٦/٢٦	٤٠٠٠	٥٠
				٧٩	٦/٢٧	٤٠٠٠	٥٠
	١٠	٢٨,٥ إلى ٩٦/٧/٥	١١	٨٠	٦/٢٩	٣٥٠٠	-
				٨١	٦/٢٩	٢٠٠٠	٦٠
				٨٢	٦/٣٠	٣٥٠٠	-
				٨٣	٦/٣٠	٢٠٠٠	٢٠
				٨٤	٧/١	٢٥٠٠	-
				٨٥	٧/١	٣٠٠٠	٦٠
				٨٦	٧/٢	٢٥٠٠	٢٠
				٨٧	٧/٢	٢٠٠٠	-
				٨٨	٧/٣	٣٠٠٠	٢٠
				٨٩	٧/٣	٢٠٠٠	-
				٩٠	٧/٤	٢٥٠٠	٥٠
الفترة الثانية ١٤٣٥هـ - ١٤٣٦هـ	١١	٥٥ إلى ٩٦/٧/١١	١١	٩١	٧/٦	٧٠٠٠	-
				٩٢	٧/٦	٤٠٠٠	٥٠
				٩٣	٧/٧	٧٠٠٠	-
				٩٤	٧/٧	٤٠٠٠	٦٠
				٩٥	٧/٨	٦٠٠٠	-
				٩٦	٧/٨	٤٠٠٠	٥٠
				٩٧	٧/٩	٤٠٠٠	٦٠
				٩٨	٧/٩	٥٥٠٠	-
				٩٩	٧/١٠	٤٠٠٠	٥٠

تابع جدول رقم (٣٤)

التدريبية الفترة	التمرين رقم	التمرين طريق	حجم التدريب الأسبوعي		عدد الدورات، التمرين خلال التمرين	التمرين رقم	التمرين رقم	حجم التدريب في الجرعة التدريبية	
			المائي (كم)	الجاف (ساعة)				المائي (متر)	الجاف (دقيقة)
تابع المنافذ	١٢	٧/١٣ إلى ٩٦/٧/١٩	٥٥	٥	١١	١٠٠	٧/١٠	٥٥٠٠	-
								٤٠٠٠	٥٠
								٤٠٠٠	٥٠
								٧٠٠٠	-
								٥٥٠٠	-
								٤٠٠٠	٥٠
								٤٠٠٠	٥٠
								٧٠٠٠	-
								٥٥٠٠	-
								٤٠٠٠	٥٠
								٤٠٠٠	٥٠
								٧٠٠٠	-
	١٣	٧/٢٠ إلى ٩٦/٧/٢٠	٣٠	٣,٣٠	٦	١١٣	٧/٢٠	٤٠٠٠	٥٠
						١١٤	٧/٢١	٦٠٠٠	٢٠
						١١٥	٧/٢٢	٤٠٠٠	٥٠
						١١٦	٧/٢٣	٦٠٠٠	٢٠
						١١٧	٧/٢٤	٤٠٠٠	٥٠
						١١٨	٧/٢٥	٦٠٠٠	٢٠

وفيما يلي بعض الملاحظات الخاصة بالضبط التجريبي ، بين مجموعتي البحث والتي أتبعته خلال تنفيذ

البرنامج:

- استخدمت أحجام تدريبية واحدة مع كلا من مجموعتي البحث ، وذلك من أكبر هذه الأحجام وهو حمل الدورة التدريبية الكبرى ، إلى أصغر هذه الأحجام .. وهو حجم التكرار الواحد داخل أى مجموعة من المجموعات التدريبية المستخدمة في الوحدة التدريبية .
- استخدام معدل النبض في تقنين فترات الراحة البينية بين المسافات التكرارية للمجموعات التدريبية المستخدمة مع كلا مجموعتي البحث ، حيث يشير العديد من المؤلفين إلى أن استخدام معدل النبض في ذلك يضمن تكرار الأداء في الأوقات المناسبة والمتشابهة مع حالة السباح (٣ : ٩٠) ، (٣٨ : ٢٢٨) ، (٧٩ : ١) .

- استخدام معدل النبض في تقنين شدة سباحة المسافات التكرارية للمجموعات التدريبية المستخدمة مع كلا مجموعتي البحث ، بما يضمن العمل في الاتجاه العام للتنمية المقصودة ، كما تشير العديد من المؤلفات المتخصصة التي تطرقت إلى هذا الموضوع (٣ : ٩٢، ٩٠) ، (٣٨ : ٤٧) ، (٤٨ : ٣٨٣) . كما استخدم تحقيق نسبة من الزمن الأقصى لسباحة المسافة التكرارية في تقنين شدة السباحة (٥٨ : ١٠٦) ، وذلك في الحالات التي لا يصير فيها معدل النبض معبرا عن مستوى شدة السباحة ، كما هو الحال عند أداء المجموعات التدريبية الخاصة بتنمية السرعة هذا وتعرض الجرعات التدريبية الخاصة المنفذة مع كلا مجموعتي البحث تفصيلا في (مرفق رقم ١٠) .

ثامنا : الدراسة الأساسية

تم إجراء هذه الدراسة لتحقيق الأهداف الرئيسية لهذا البحث ، في الفترة من ٩٦ / ٤ / ٢١ إلى ١٩٩٦ / ٧ / ٢٨ م ، حيث قام الباحث بما يلي :

١ - القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية للمتغيرات التي تم الاستقرار عليها ، بنادى الزمالك الرياضى من ٩٦ / ٤ / ٢١ إلى ١٩٩٦ / ٤ / ٢٢ م ، حيث اعتبر الباحث نتائج عملية التكافؤ قياسا قبليا لكل مجموعة من مجموعتي التصميم التجريبي للبحث .

٢ - التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبى - (السابق الإشارة إليه بالمرفق رقم ١٠) - بنادى الزمالك الرياضى خلال الفترة من ٩٦ / ٤ / ٢٧ إلى ١٩٩٦ / ٧ / ٢٦ م ، وقد اشتملت هذه الفترة على (١٣) أسبوعا ، بواقع (٦ إلى ١١) جرة تدريبية أسبوعيا ، وتم خلال هذه الفترة إجراء إجمائى (١١٨) جرة تدريبية (ملحق رقم ١٠) .

٣ - القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث ، بنادى الزمالك الرياضى خلال يومى ١٩٩٦ / ٧ / ٢٨ ، ٢٧ م .

تاسعا : المعالجات الإحصائية

تمت معالجة البيانات إحصائيا كلا من المركز الاستشارى لعلوم الرياضة (مرفق رقم ١١) ومركز الاستشارات الإحصائية والقياسية بجامعة القاهرة (مرفق رقم ١٢) ، وتضمنت عدة معالجات إحصائية ، ينوه عنها الباحث فيما يلي :

١ - حساب الأهمية النسبية وفق استطلاع آراء الخبراء حول المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متوسخ للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة باستخدام المعادلة الآتية :

مجموع موافقات الخبراء على المهارة

$$\text{الأهمية النسبية}^* = \frac{\text{مجموع موافقات الخبراء على المهارة}}{100} \times 100\%$$

مجموع موافقات الخبراء على جميع المهارات

٢ - استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لكل من الاختبارات المرشحة للتحليل العاملي باستخدام المعادلات الآتية :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

٣ { المتوسط الحسابي (\bar{X}) - الوسيط }

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{\text{الانحراف المعياري (ع)}}{\text{حيث أن :}}$$

• \bar{X} : المتوسط الحسابي

• $\sum X$: مجموع قيم المتغير X

• N : عدد الحالات

• S : الانحراف المعياري

٣ - حساب معاملات الارتباط بين متغيرات البحث ووضعها في المصفوفة الارتباطية ، وقد استخدم لحساب هذه الارتباطات معادلة بيرسون للقيم الخام (Raw Values) ، وهي :

$$\bar{X} = \frac{\sum X \times \sum Y}{N}$$

$$r = \frac{\sqrt{\left[\frac{\sum X^2}{N} - \left(\frac{\sum X}{N} \right)^2 \right] \left[\frac{\sum Y^2}{N} - \left(\frac{\sum Y}{N} \right)^2 \right]}}{\sqrt{\left[\frac{\sum X^2}{N} - \left(\frac{\sum X}{N} \right)^2 \right] \left[\frac{\sum Y^2}{N} - \left(\frac{\sum Y}{N} \right)^2 \right]}}$$

حيث أن :

• $\sum X$: مجموع قيم المتغير X

• $\sum Y$: مجموع قيم المتغير Y

• $\sum X^2$: مجموع مربعات قيم المتغير X

وفقاً لاقتراح السادة الخبراء .

- مجـ ص^٢ : مجموع مربعات قيم المتغير ص
- ن : عدد أزواج القيم الإحصائية

(٢٠٩ ، ٢٠٨ : ٤٩) ، (٤٧٧ : ٢١)

٤ - تحليل مصفوفة الارتباطات عاملياً باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج (Hotteling) ، وباستخدام محك كايزر ، لاستخراج العوامل المستخلصة ، وهذا اشك يتوقف على استخلاص العوامل إذا قل جزورها الكامن (Latent Root) عن الواحد الصحيح (٢٥ : ٢٤٤) ، (٥٢ : ١٢٤) .

٥ - استخدام معادلة برت وبانكس في تحديد قيمة الدلالة المقبولة لتشيع الاختبار على العامل وهى :

$$\chi^2 = \frac{n}{n-1-r}$$

حيث أن :

- χ^2 = الخطأ المعياري للتشيع على العامل .
- χ^2 = الخطأ المعياري لمعامل الارتباط للعينة التى حللت ارتباطاً عاملياً .
- ن = عدد المتغيرات المستخدمة فى المصفوفة الارتباطية اخللة .
- ر = رقم العامل المستخلص من المصفوفة العاملية .

(٢٥ : ١٥١ - ١٥٣)

٦ - اختبار ولككسن (Wilcoxon Test) لرتب الإشارة لعيتين مرتبطتين لاختبار دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لكل مجموعة من مجموعتى البحث فى كل متغير من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) .

$$\overline{S_{(n)}} = \frac{n(n+1)}{4}$$

حيث أن :

- $\overline{S_{(n)}}$ = متوسط مجموع رتب التى تظهر أقل تكرار فى العلامات (+ أو -) .
- \overline{N} = عدد أزواج القيم مطروحاً منه عدد الأزواج ذات القيم المتساوية .

$$E_{(n)} = \frac{n(n+1)(n+2)}{24}$$

حيث أن :

- $E_{(n)}$ = الانحراف المعياري للمجموع الجبرى للفروق المرتبة بين الرتب التى تظهر أقل تكرار فى العلامات (+ أو -) .

$$Z = \frac{T - \overline{S_{(n)}}}{E_{(n)}}$$

حيث أن :

- Z = نسبة ذ أو الدرجة المعيارية ذ .
- ٢٤ = قيمة ثابتة .
- T = مجموع رتب التى تظهر أقل تكرار فى العلامات (+ أو -) .

(٢٣ : ٣٢٧ - ٣٢٩) ، (٥٧ : ٢٨٠ ، ٢٨١)

٧ - اختبار مان-ويتنى (The Mann-whitney test) لعيتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث في كل متغير من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) باستخدام المعادلات الآتية :
صورتا معادلتا اختبار مان-ويتنى الأساسيتين وهما :

$$١ \text{ ي} = ١ \text{ ن} \times ٢ \text{ ن} + \frac{١ \text{ ن} (١ + ١ \text{ ن})}{٢} - \text{مجم} ١ \text{ ر}$$

و :

$$٢ \text{ ي} = ١ \text{ ن} \times ٢ \text{ ن} + \frac{٢ \text{ ن} (١ + ٢ \text{ ن})}{٢} - \text{مجم} ٢ \text{ ر}$$

حيث أن :

- ١ ن = عدد المشاهدات في المجموعة الأولى .
- ٢ ن = عدد المشاهدات في المجموعة الثانية .
- مج ١ ر = مجموع الرتب في المجموعة الأولى .
- مج ٢ ر = مجموع الرتب في المجموعة الثانية .

(٥٧ : ٢٢٢)

$$= \text{ذ} ، \quad \frac{\frac{١ \text{ ن} \times ٢ \text{ ن}}{٢} - \text{ي}}{\sqrt{\frac{(١ \text{ ن} + ٢ \text{ ن} + ١) (١ \text{ ن} \times ٢ \text{ ن})}{١٢}}}$$

حيث أن :

- ي = أصغر قيمة محسوبة من قيمتي ي ١ ، ي ٢ المستخرجتان من تطبيق اختبار مان - ويتنى .
- ١ ن = حجم المجموعة الأولى .
- ٢ ن = حجم المجموعة الثانية .
- ١٢ = مقدار ثابت .

(٥٧ : ٢٣٨)

٨ - تحديد مدى تقدم متوسطات كل مجموعة من مجموعتي البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي لكل من متغيرات البحث التابعة باستخدام المعادلة التالية : -

$$\text{مدى التقدم} = \frac{\text{المتوسط الحسابي للقياس البعدي} - \text{المتوسط الحسابي للقياس القبلي}}{\text{المتوسط الحسابي للقياس القبلي}} \times ١٠٠ = \%$$

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولا : عرض النتائج

ثانيا : مناقشة النتائج

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولاً - عرض النتائج :

و يشمل هذا ما يلي :

١- اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث ، و يتضح هذا من خلال عرض الجدول التالي رقم (٣٥).

جدول (٣٥)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة

و دلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية

ن = ٥

٢	القدرات التوافقية	متوسط القبلي	متوسط البعدي	فروق	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		عدد الحالات المتعادلة	عدد الحالات غير المتعادلة (ن)	قيمة الحسوبة (د)	قيمة الحسوبة
					العدد	الرتب	العدد	الرتب				
١	القدرة على الإحساس الحركي المعنوي بمرس ومسافة المدح من حائط الدورات لائحة ٢٠٠ متر فردى متنوع.	١٦٩١٢	١٧	- ٨٨ر	٣	٦	٢	١٥	صفر	٥	٣	١٢١١-ر
٢	القدرة على الإحساس الحركي المعنوي بمسافة السباحة.	١٩٩٨	٢	- ٠٢ر	٢	٤	٣	٢	صفر	٥	٦	١٠٥-ر
٣	القدرة على الإحساس الحركي المعنوي باتجاه السباحة.	٦٨ر	٧١ر	- ٠٣ر	٣	٤	٢	١٥	صفر	٥	٣	١٢١٩-ر
٤	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنوع طرق السباحة.	٧١ر	٦٨ر	٠٣ر	١	١	٤	٣٥	صفر	٥	١	١٧٦١-ر
٥	القدرة على الإحساس بوضع فترون ثلاث ليد سباحة الفردى المتنوع.	٢٤٤ر	٢٤ر	٠٤ر	٢	٣	٣	٣	صفر	٥	٦	١٠٥-ر
٦	القدرة على التوازن الحركي حول المحاور الأفقي خلال سباحة الدورين و الخمس.	٧٩ر	٧٨ر	٠١ر	٢	١٥	٣	٤	صفر	٥	٣	١٢٢٥-ر

* قيد (د) الحسوبة عند مستوى ٠.٥ . تساوى ١.٩٦ .

يتبين من الجدول رقم (٣٥) أن قيم (ذ) المحسوبة لجميع القدرات التوافقية أصغر من قيم (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وبذلك فإن الفروق بين القياس البعدي و القياس القبلي بالنسبة لجميع هذه القدرات جاءت غير دالة إحصائياً.

٢ - اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بالنسبة لمظاهر الانتباه ويتضح هذا من خلال عرض الجدول التالي رقم (٣٦) .

جدول رقم (٣٦)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه

٢	مظاهر الانتباه	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		عدد الحالات المتعادلة	عدد الحالات الغير متعادلة	قيمة (ذ)
					العدد	الترتيب	العدد	الترتيب			
١	حجم الانتباه	٣٩	٣٥	٤	صفر	صفر	٣	٢	٢	٣	١-٦٠٤
٢	حدة الانتباه	٥٩,٠٢	٥٠,٢٥	٨,٧٧	١	١	٤	٣,٥٠	صفر	٥	١-٧٥٣
٣	نبات الانتباه	٤٧	٤٣	٤	١	٢	٤	٣,٢٥	صفر	٥	١-٤٨٣
٤	توزيع الانتباه	٤,٤٧	٥,٤٨	١-١	٥	٣	صفر	صفر	صفر	٥	٢٠-٢٣*
٥	تركيز الانتباه	٦١,٤٨	٧٢,١٢	١٠,٦٤	٥	٣	صفر	صفر	صفر	٥	٢٠-٢٣*
٦	تحويل الانتباه	٧,٠٣	٧,٦٥	٦٢-	٥	٣	صفر	صفر	صفر	٥	٢٠-٢٣*

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوى $\pm ٠,٩٦$

يتبين من الجدول رقم (٣٦) أن قيم (ذ) المحسوبة لمظاهر توزيع وتركيز وتحويل الانتباه أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، وبذلك فإن الفروق بين القياس البعدي والقياس القبلي لهذه المظاهر جاءت دالة إحصائياً في حين نجد أن قيم (ذ) المحسوبة لمظاهر حجم وحدة ونبات الانتباه ، أصغر من نفس قيمة (ذ) الجدولية ، وبذلك فإن الفروق فيما بين القياس البعدي والقياس القبلي لهذه المظاهر غير دالة إحصائياً .

٣ - اختبار دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمستوى الإنجاز الرقمي

لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، ويتضح ذلك من الجدول التالي رقم (٣٧) .

جدول رقم (٣٧)

المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ودلالة الفرق بين

القياسين للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع

الفرق بين المتوسط القبلي والثاني	المتوسط القبلي	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		عدد الحالات	عدد الاختلافات	قيمة (د)	قيمة (ث)	قيمة (ج)
		العدد	المتوسط	العدد	المتوسط					
١٧٩,٤	١١٤	٥	٣	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٢٠٠

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوي $\pm ١,٩٦$.

يتضح من الجدول السابق رقم (٣٧) أن قيمة (ذ) الخسوبة للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع جاءت أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبذلك فإن الفرق فيما بين القياس البعدي والقبلي بالنسبة للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع جاء دالاً إحصائياً ولصالح القياس البعدي.

٤- اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث، و يتضح هذا من خلال عرض الجدول التالي رقم (٣٨).

جدول (٣٨)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

و دلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية

ن = ٥

١	القدرات التوافقية	متوسط القياس البعدى	متوسط القياس القبلى	الفروق بين المتوسطين	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		عدد الحالات غير المتعادلة (ن)	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ذ) المحسوبة
					العدد	متوسط الرتب	العدد	متوسط الرتب			
١	القدرة على الإحساس الحركى المعنى بمرسنة ومساواة الدلع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متروك.	١٤ر٤٩	١٦ر٦	٢ر١١-	٥	٣	صفر	صفر	٥	صفر	٢ر٠٢٣-
٢	القدرة على الإحساس الحركى المعنى بمساواة الساحة.	١٦ر٣	٢	٣٧ر-	٥	٣	صفر	صفر	٥	صفر	٢ر٠٢٣-
٣	القدرة على الإحساس الحركى المعنى بالتمهيد الساحة.	٥ر٥	٦ر٠	٥ر٠-	٥	٣	صفر	صفر	٥	صفر	٢ر٠٢٣-
٤	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع توبيع طرق الساحة.	٧ر٨	٦ر٨	١ر٠	صفر	صفر	٥	٣	صفر	صفر	٢ر٠٢٣-
٥	القدرة على الإحساس بوضع العوازل الثابت لهذه ساحة الفردي المتروك.	٤ر٠٢	٣ر٤	٦ر٢	صفر	صفر	٥	٣	صفر	صفر	٢ر٠٢٣-
٦	القدرة على التوازن الحركى حول المحور الأفقى خلال مساحتي التوازن والصلب.	٨ر٧	٧ر٨	٠ر٠٩	صفر	صفر	٥	٣	صفر	صفر	٢ر٠٢٣-

* قيمة (ذ) المحسوبة عند مستوى ٠.٥ . تساوى ± ١.٩٦ .

يتبين من الجدول رقم (٣٨) أن قيم (ذ) المحسوبة لجميع القدرات التوافقية أكبر من قيم (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٥) ، وبذلك فإن الفروق فيما بين القياس البعدى و القياس القبلى بالنسبة لجميع هذه القدرات جاءت دالة إحصائياً و لصالح القياس البعدى.

٥ - اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية بالنسبة لمظاهر الانتباه، ويتضح ذلك من عرض الجدول التالى رقم (٣٩) .

جدول رقم (٣٩)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ودلالة الفرق بين القياسين لمظاهر الانتباه

٢	مظاهر الانتباه	متوسط القياس البعدى	متوسط القياس القبلى	الفرق بين المتوسطين	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		عدد الحالات غير المتعادلة (ن)	عدد الحالات غير المتعادلة (ت)	قيمة (ذ)
					العدد	متوسط الرتب	العدد	متوسط الرتب			
١	حجم الانتباه	٤٤ر	٣٤ر	١ر	صفر	صفر	٥	٣	صفر	٥	٢٠.٢٣-
٢	حدة الانتباه	٧٢.١٦	٥٥.٩٤	١٦.٢٢	صفر	صفر	٥	٣	صفر	٥	٢٠.٢٣-
٣	ثبات الانتباه	٥٩ر	٤١ر	١٨ر	صفر	صفر	٥	٣	صفر	٥	٢٠.٢٣-
٤	توزيع الانتباه	٣.٢٦	٥.٥٣	-٢.٢٧	٥	٣	صفر	صفر	صفر	٥	٢٠.٢٣-
٥	تركيز الانتباه	٥.٠٩	٧٨.٣٧	-٢٧.٤٧	٥	٥	صفر	صفر	صفر	٥	٢٠.٢٣-
٦	تحويل الانتباه	٥.٢٩	٧.٢٢	-١.٩٣	٥	٣	صفر	صفر	صفر	٥	٢٠.٢٣-

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ تساوى ± ١.٩٦ .

يتضح من الجدول السابق رقم (٣٩)، أن قيم (ذ) الخسوبة لجميع مظاهر الانتباه جاءت أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبذلك فإن الفرق فيما بين القياس البعدى والقياس القبلى بالنسبة لجميع مظاهر الانتباه جاءت دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدى.

٦ - اختبار دلالة الفرق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لمستوى الإنجاز الرقمى

لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع، يتضح ذلك من خلال عرض الجدول التالى رقم (٤٠).

جدول رقم (٤٠)

المتوسط الحسابى للقياسين القبلى والبعدى لمجموعة التجريبية ودلالة الفرق بين

القياسين للإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع

١٧٠	متوسط القياس البعدى (ثانية)	متوسط القياس القبلى (ثانية)	الفرق بين المتوسطين (ثانية)	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		عدد الحالات غير المتعادلة (ن)	عدد الحالات غير المتعادلة (ت)	قيمة (ذ)
				العدد	متوسط الرتب	العدد	متوسط الرتب			
١٧٠	١٧٨.٤	-٨.٤	-	٥	٣	صفر	صفر	٥	صفر	٢٠.٢٣-

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ تساوى ± ١.٩٦ .

يتضح من الجدول السابق رقم (٤٠) أن قيمة (ذ) الخسوبة للإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع جاءت أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبذلك فإن الفرق فيما بين القياس البعدى والقياس القبلى بالنسبة للإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع جاء دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدى.

٧- اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدي لكلا مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث . و يتضح هذا من خلال عرض الجدول التالى رقم (٤١) .

جدول رقم (٤١)

المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة

و دلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية $\alpha = 0.05$ $\alpha = 0.05$

٢	القدرات التوافقية	متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة	متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية	الفروق بين المتوسطين	مجموع رب مجموع	مجموع رتب	لينة (د)	لينة (ى)
١	القدرة على الإحساس الحركى لمعنى برمن ومساواة اللعق من حافطى المورومات لساحة ٢٠٠ متر فردى متزوج	١٦١٢	١٤٤٩	١٦٣	٣٧	١٨	٣	٣
٢	القدرة على الإحساس الحركى لمعنى مساواة الساحة	١٦٩٨	١٦٣٣	٣٥	٣٧	١٨	٣	٣
٣	القدرة على الإحساس الحركى لمعنى تماثل الساحة	١٦٨	١٥٥	١٣	٣٧	١٨	٣	٣
٤	القدرة على الترابط بين حركات أخرى حسب نهضة مع توزيع طرق المساحة	١٧١	١٧٨	٧-	١٨	٣٧	٣	٣
٥	القدرة على الإحساس بوضع العوارض الثلاث لنفسه ساحة الفردى متزوج	٢٤٤	٤٠٢	١٥٨-	١٨	٣٧	٣	٣
٦	القدرة على العوارض الحركى حول الصور الألفى خلال ساحل البولكن و الصدر.	١٧٩	١٨٧	٨-	١٨	٣٧	٣	٣

* قيمة (د) الحدولية عند مستوى ٠.٥ تساوى ± 1.96 .

يتضح من الجدول رقم (٤١) أن قيم (د) الحسوبة بالنسبة لجميع القدرات التوافقية أكبر من قيمة (د) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٥) ، مما يشير إلى أن الفروق فيما بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لجميع هذه القدرات . فوفقاً دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية.

٨- النسب المتوية لدى التقدم بين القياسين البعدي و القبلى ، لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث ، و يتضح هذا من خلال عرض الجدول التالى رقم (٤٢)

جدول رقم (٤٢)

مدى تقدم كلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين
القياس البعدي والقياس القبلي للقدرات التوافقية

م	القدرات التوافقية	المجموعة التجريبية ن = ٥				المجموعة الضابطة ن = ٥			
		س	س	الفرق بين المتوسطين	نسبة التقدم %	س	س	الفرق بين المتوسطين	نسبة التقدم %
١	القدرة على الإحساس الحركي المعطي بزمان ومسافة الدلع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	١٤,٤٩	١٦,٦	-٢,١١	٪١٢,٧١	١٦,١٢	١٧	-٨٨ر	٪٥,١٨
٢	القدرة على الإحساس الحركي المعطي بمسافة الساحة	١,٦٣	٢	-٣٧ر	٪١٨,٥	١,٩٨	٢	-٠٢ر	٪١
٣	القدرة على الإحساس الحركي المعطي باتجاه الساحة	٠,٥٥	٦ر	-٠,٥٥	٪٨,٣٣	٦ر	٧١ر	-٠,٣ر	٪٤,٢٣
٤	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنوع طرق الساحة	٧,٨	٦٨ر	١ر	٪١٥,٧١	٧١ر	٦٨ر	-٠,٣ر	٪٢,٤١
٥	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لساحة الفردي المتنوع .	٤,٠٢	٣,٤	٠,٦٢	٪١٨,٢٤	٢,٤٤	٢,٤	-٠,٠٤	٪١,٦٧
٦	القدرة على التوازن الحركي حول محور الأفقي خلال سباحة الدولفين والصدر	٨٧ر	٧٨ر	-٠,٩	٪١١,٥٤	٧٩ر	٧٨ر	-٠,١	٪١,٣٨

يتضح من الجدول رقم (٤٢) أن هناك نسب تقدم لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة عدد إحراز،
المقارنة فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي لجميع القدرات التوافقية ، ولكن نسب التقدم التي أحرزتها المجموعة
التجريبية تفوق ما أحرزته المجموعة الضابطة من تقدم .

٩- اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدي لكلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بالسنة
مظاهر الانتباه ، ويتضح هذا من خلال عرض الجدول التالي رقم (٤٣) .

جدول رقم (٤٣)

المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين لمجموعة البحث التجريبية والضابطة
ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه

ن = ٥ ن = ٥

م	مظاهر الانتباه	متوسط القياس البعدي لمجموعة الضابطة	متوسط القياس البعدي لمجموعة التجريبية	الفرق بين المتوسطين	مجموع رتب المجموعة الضابطة	مجموع رتب المجموعة التجريبية	قيمة (ي)	قيمة (د)
١	حجم الانتباه	٣٩	٤٤	-٥	٢٥	٣٠	١٠	-٥٤١
٢	حدة الانتباه	٥٩.٠٢	٧٢.١٦	-١٣.١٤	١٨	٣٧	٣	-٩٩٨٤
٣	ثبات الانتباه	٤٧	٥٩	-١٢	١٦	٣٩	١	-٢٤٠٢
٤	توزيع الانتباه	٤٤٧	٣٢٦	١٢١	٣٧	١٨	٣	-١٩٦٤
٥	تركيز الانتباه	٦١.٤٨	٥٠.٩	١٠.٥٨	٣٨	١٩	٢	-٢١٩٣
٦	تحويل الانتباه	٧.٠٣	٥.٢٩	١.٧٤	٣٩	١٦	١	-٢٤٠٢

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ تساوي ± 1.96 .

يتضح من الجدول السابق رقم (٤٣) أن قيم (ذ) الخسوبة بالنسبة لمظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى أن الفروق فيما بين القياسين البعدين لمجموعة البحث التجريبية والضابطة لهذه المظاهر، فروقاً دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية. أما بالنسبة لمظهر حجم الانتباه فقد تبين من الجدول السابق عدم وجود فرق دال إحصائياً فيما بين القياسين البعدين لمجموعة البحث التجريبية والضابطة نظراً لأن قيمة (ذ) الخسوبة أقل من قيمة (ذ) الجدولية.

١٠ - السبب المثوية لدى التقدم بين القياسين البعدي والتبلي، لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، ويتضح هذا من خلال عرض الجدول التالي رقم (٤٤).

جدول رقم (٤٤)

مدى تقدم كلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين
القياسين البعدي والقبلي لمظاهر الانتباه

م	مظاهر الانتباه	المجموعة التجريبية ن = ٥				المجموعة الضابطة ن = ٥		
		معدل القياس البعدي	معدل القياس القبلي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التقدم	معدل القياس البعدي	معدل القياس القبلي	الفرق بين المتوسطين
١	حجم الانتباه	٤٤	٣٤	١٠	٢٩.٤١	٣٩	٣٥	٤
٢	حالة الانتباه	٧٢.١٦	٥٥.٩٤	١٦.٢٢	٢٩	٥٩.٠٢	٥٠.٢٥	٨.٧٧
٣	ثبات الانتباه	٥٩	٤١	١٨	٤٣.٩٠	٤٧	٤٣	٤
٤	توزيع الانتباه	٣.٢٦	٥.٥٣	٢.٢٧	٤١.٠٩	٤.٤٧	٥.٤٨	١.٠١
٥	تركيز الانتباه	٥٠.٩	٧٨.٣٧	٢٧.٤٧	٣٥.٠٥	٦١.٤٨	٧٢.١٢	١٠.٦٤
٦	تحويل الانتباه	٥.٢٩	٧.٢٢	١.٩٣	٢٦.٧٣	٧.٠٣	٧.٦٥	٠.٦٢

يتضح من جدول رقم (٤٤) أن هناك نسب تقدم لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة عد إحراء المقارنة فيما بين القياس القبلي والبعدي لجميع مظاهر الانتباه . ولكن نسب التقدم التي أحرزتها المجموعة التجريبية تفوق ما أحرزته المجموعة الضابطة من تقدم .

١١ - اختبار دلالة الفرق بين متوسطي القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للإبحار الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، ويتضح هذا من خلال عرض الجدول التالي رقم (٤٥) .

جدول رقم (٤٥)

المتوسط الحسابي للقياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ودلالة الفرق بين
القياسين للإبحار الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع

ن = ٢٠	ن = ٢٠	مجموع رتب المجموعة التجريبية	مجموع رتب المجموعة الضابطة	الفرق بين المتوسطين (ثانية)	متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية (دقيقة)	متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (دقيقة)
١٠٠-٩١	٨	٢٣	٣٢	٩.٤	١٧٠	١٧٩.٤

" قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ تساوي ± ١.٩٦ .

يتضح من دراسة الجدول السابق رقم (٤٥) أن قيمة (د) اثنوية أقل من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يشير إلى أن الفرق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة للإبحار الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لم يصل إلى حد الدلالة الإحصائية .

١٢- النسبة المتوية لدى التقدم فيما بين القياسين البعدى والقبلى ، لكل من مجموعتى البحث التجريبية والضابطة ، ويتضح ذلك من خلال عرض الجدول التالى رقم (٤٦) .

جدول رقم (٤٦)

مدى تقدم كلاً من مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فيما بين القياسين البعدى والقبلى
لمستوى الإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
نسبة التقدم	الفرق بين المتوسطين (ثانية)	م ل لقياس البعدى (ثانية)	م ل لقياس القبلى (ثانية)	نسبة التقدم %	الفرق بين المتوسطين (ثانية)	م ل لقياس البعدى (ثانية)	م ل لقياس القبلى (ثانية)
٢٢.٥	٤.٦-	١٧٩.٤	١٨٤	٢٤.٧١	٨.٤-	١٧٠	١٧٨.٤

يتبين من الجدول السابق رقم (٤٦) أن هناك نسبة تقدم لكلا مجموعتى البحث التجريبية والضابطة عند إجراء المقارنة فيما بين القياس القبلى والقياس البعدى للإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، ولكن نجد أن نسبة التقدم التى أحرزتها المجموعة التجريبية فاقت ما أحرزته المجموعة الضابطة .

ثانياً : مناقشة النتائج

١ - مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضمن ذلك ما يلى :

أ - بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة الضابطة :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٥) والجدول رقم (٤٢) يتضح أن الفروق فيما بين القياس القبلى والقياس البعدى للقدرات التوافقية لسباحى المجموعة الضابطة لم تصل إلى حد الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لأى من هذه القدرات ، فى حين اتضح أن المجموعة الضابطة حققت نسب تقدم متوية فى القياس البعدى عن القياس القبلى بالنسبة لجميع القدرات التوافقية ، مما يشير إلى أن البرنامج التقليدى الذى اتبع فى تدريب المجموعة الضابطة كان له أثر فى تنمية القدرات التوافقية قيد البحث لدى سباحى هذه المجموعة ، حيث أدى إلى وجود نسب

منوية للتقدم في مستوى جميع القدرات التوافقية المحددة ، و لكن هذا الأثر لم يكن على درجة قوية تصل بالفرق بين القياس القبلي و القياس البعدي لأى من هذه القدرات إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

ب - بالنسبة لمظاهر الانتباه للمجموعة الضابطة :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٦) ، و الجدول رقم (٤٤) ، اتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي لمظاهر توزيع وتركيب وتحويل الانتباه . كما وجدت أيضاً فروق بين القياسين لمظاهر حجم وحدة وثبات الانتباه ولكنها لم تصل إلى حد الدلالة الإحصائية ، كما اتضح أن المجموعة الضابطة قد حققت نسبة تقدم منوية مع القياس البعدي عن القياس القبلي لمستوى جميع مظاهر الانتباه .

ويشير ما سبق إلى أن البرنامج التدريبي التقليدي ، والذي نفذ مع المجموعة الضابطة ، بالرغم من أنه لم يحتوي على تمارين لتنمية القدرات التوافقية ، إلا أنه قد أسهم في تنمية مظاهر الانتباه . حيث أحدثت نسبة تقدم منوية في القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع هذه المظاهر ، وإن لم تصل الفروق إلى مستوى الدلالة الإحصائية لبعض مظاهر الانتباه وهي حجم وحدة وثبات الانتباه.

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي للسباحين حتى يكون مؤثراً بشكل إيجابي في تنمية كافة مظاهر الانتباه لديهم ، نظراً لما تتطلبه طبيعة رياضة السباحة من القدرة على توظيف مظاهر الانتباه ، فإنه يجب أن يحتوي البرنامج على جوانب تدريبية موجهة لهذا الغرض ، ويكون لها تأثير فعال على تنمية مظاهر الانتباه المختلفة .

كما يرى الباحث بناءً على ما سبق أن رياضة الساحة بصفة عامة تعمل على تنمية مظاهر الانتباه ، مما أدى إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي المستخدم مع المجموعة الضابطة على تنمية مظاهر الانتباه لدى سباحي هذه المجموعة الممثلة لمرحلة الناشئين مما أدى إلى ظهور نسب منوية للتقدم في جميع هذه المظاهر ، وإلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة المشار إليه لبعض مظاهر الانتباه وهي التوزيع والتركيز والتحويل ، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه أحمد شعبان ١٩٩٤م في دراسته (٦ : ٤٧ - ٦١) .

جـ - بالنسبة للإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٧) ، و الجدول رقم (٤٦) . اتضح وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) فيما بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى للإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع . كما اتضح أن المجموعة الضابطة قد حققت تقدماً بنسبة قدرها ٢,٥٪ للإنجاز الرقمى للقياس البعدى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع عن القياس القبلى .
ويشير ما سبق إلى أن البرنامج التدريبى التقليدى المستخدم مع المجموعة الضابطة كان فعالاً فى تطوير مستوى الإنجاز الرقمى للسباحين مجتمع البحث .

وفى ضوء ما سبق فإن الفرض الأول قد تحقّق جزئياً . ونُدى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مظاهر الانتباه و الإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، لصالح القياس البعدى " .

ويرى الباحث أن عدم وصول الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لمظاهر حجم وحدة وثبات الانتباه إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، إنما يرجع إلى عدم احتواء البرنامج التدريبى التقليدى على جوانب تدريبية لها تأثير فعال على تنمية هذه المظاهر .

٢- مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضمن ذلك ما يلى :

أ - بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة التجريبية :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٨) ، و الجدول رقم (٤٢) ، يتضح أن الفروق فيما بين القياس القبلى و القياس البعدى للقدرات التوافقية لسباحى المجموعة التجريبية جاءت جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

(٠.٠٥) لصالح القياس البعدى ، كذلك اتضح أن المجموعة التجريبية حققت نسب تقدم متوية في القياس البعدى عن القياس القبلى ، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبى الذى اتبع في تدريب المجموعة التجريبية ، و الذى تضمن تمرينات لتنمية القدرات التوافقية قيد البحث ، أدى بالفعل إلى تنمية جميع هذه القدرات مما جعل الفروق بين القياس القبلى و القياس البعدى تصل إلى حد الدلالة الإحصائية ، كما أكد هذا ما أحدثه البرنامج التدرى من نسب تقدم متوية لجميع هذه القدرات.

ب - بالنسبة لمظاهر الانتباه للمجموعة التجريبية :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٩) ، و الجدول رقم (٤٤) ، اتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فيما بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى لجميع مظاهر الانتباه. كما اتضح أن المجموعة التجريبية قد حققت نسب متوية للتقدم لمستوى جميع مظاهر الانتباه في القياس البعدى عن القياس القبلى ، وهذا يدل على أن البرنامج التجريبى الذى تم تنفيذه مع المجموعة التجريبية ، و الذى احتوى على تمرينات تنمية القدرات التوافقية ، قد أسهم في تنمية جميع مظاهر الانتباه ، حيث كانت جميع الفروق دالة إحصائية . ويؤكد هذا ما أحدثه البرنامج التجريبى من نسب تقدم متوية ملحوظة في القياس البعدى عن القياس القبلى لجميع مظاهر الانتباه .

ويرى الباحث أن العمل التوافقى المركب الذى تشمل عليه تمرينات تنمية القدرات التوافقية ، و التى اشتمل عليها البرنامج التجريبى أدى إلى زيادة درجة توظيف الانتباه لدى ساحى المجموعة التجريبية خلال التدريب مما عمل على وجود فروقاً دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لجميع مظاهر الانتباه ، وليس لبعضها دون بعضها الآخر ، كما حدث مع المجموعة الضابطة التى استخدم في تدريبها البرنامج التقليدى الذى لا يحتوى على تمرينات خاصة بتنمية القدرات التوافقية .

ج - بالنسبة للإنجاز الرقعى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٤٠) ، و الجدول رقم (٤٦) . اتضح وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) فيما بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للإنجاز الرقعى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، كما اتضح أن المجموعة التحريية قد حققت تقدماً بنسبة مئوية قدرها ٤,٧١ % للإنجاز الرقعى للقياس البعدى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع عن القياس القبلى . ويشير ما سبق إلى أن البرنامج التدريبى المستخدم مع المجموعة التجريبية ، واحتوى على تمارينات تنمية القدرات التوافقية الرئيسة لساخى ٢٠٠ متر فردى متنوع ، كان له فعالية فى تطوير مستوى الإنجاز الرقعى للسباحين مجتمع البحث .

ولى ضوء ما سبق فإن الفرض الثانى قد تحقق ، والذى بنص على :

" يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مظاهر

الانتباه و الإنجاز الرقعى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى".

و يرى الباحث أن تنمية القدرات التوافقية من خلال البرنامج التدريبى للمجموعة التحريية زادت من فاعلية البرنامج فى تطوير مستوى مظاهر الانتباه و الإنجاز الرقعى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، نظراً لما لهذه القدرات من تأثير إيجابى على تنمية تلك المتغيرات ، فأدى هذا إلى وصول الفروق بين القياسين القبلى و البعدى لجميع هذه المتغيرات إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، و ليس لبعضها فقط كما حدث مع المجموعة الضابطة .

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضمن ذلك ما يلى :

أ - المقارنة بين مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٤١) ، و الجدول رقم (٤٢) ، يتضح أن جميع الفروق فيما بين القياسين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية و الضابطة حاءت جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح القياس

البعدي للمجموعة التجريبية ، مما يشير إلى أن البرنامج التجريبي المحتوى على تمرينات لتنمية القدرات التوافقية والذي تم إتباعه في تدريب المجموعة التجريبية كان أكثر فعالية في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث من البرنامج التقليدي الذي تم تنفيذه مع المجموعة الضابطة ، وقد أكد هذا ما اتضح من أن البرنامج التجريبي قد أحدث نسب مئوية للتقدم في القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع هذه القدرات بالنسبة للمجموعة التجريبية ، و التي فاقت بفارق واضح نسب التقدم المتوية لهذه القدرات بالنسبة للمجموعة الضابطة.

ب - المقارنة بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة بالنسبة لمظاهر الانتباه :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٤٣) ، و الجدول رقم (٤٤) ، اتضح وجود فروقاً دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فيما بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لمظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه ، ولم يصل الفرق إلى نفس مستوى الدلالة الإحصائية لمظهر واحد فقط من مظاهر الانتباه وهو مظهر حجم الانتباه ، ويرى الباحث أن ذلك جاء كآثر إيجابي لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الشتين تحت ١٥ سنة ، على مظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه ، هذا وقد اتضح أيضاً أن نسب التقدم المتوية للقياس البعدي عن القياس القبلي كانت أكبر للمجموعة التجريبية عنها للمجموعة الضابطة لجميع مظاهر الانتباه ، مما يؤكد على الدور الإيجابي لتنمية القدرات التوافقية على تنمية مظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه ، كما يشير ضمناً إلى أن تنمية مظهر حجم الانتباه يميل إلى التأثير إيجابياً بتنمية القدرات التوافقية .

وبذلك فإن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية ، والذي احتوى على تمرينات تنمية القدرات التوافقية كان أكثر فعالية في تنمية مظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه ، ويميل إلى زيادة درجة التأثير الإيجابي على تنمية مظهر حجم الانتباه .

ج - المقارنة بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة بالنسبة للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٤٥) ، و الجدول رقم (٤٦) ، اتضح وجود فرق بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، ولكن هذا الفرق لم يصل إلى

مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، ولكن بالرغم من هذا فإن عدم وصول الفرق إلى مستوى الدلالة الإحصائية لا ينفي الأثر الإيجابي لتنمية القدرات التوافقية داخل البرنامج التدريبى على تطوير الإنجاز الرقمى لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع، حيث اتضح من جدول رقم (٤٦) أن نسبة التقدم المتوية فى القياس البعدى عن القياس القبلى للإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع والخاصة بالمجموعة التجريبية كانت ٤,٧١ ٪ على ألسر فرق رقمى لصاآ القياس البعدى الذى بمقدار ٨,٤ ثانية، فى حين كانت نسبة التقدم المتوية والخاصة بالمجموعة الضابطة تساوى ٢,٥ ٪ على ألسر فرق رقمى لصاآ القياس البعدى بمقدار ٤,٦ ثانية، ويشير إلى أن البرنامج التدريبى المطبق على سباحى المجموعة التجريبية والذى يحتوى على تمرينات تنمية القدرات التوافقية كان أكثر فعالية فى تحسين مستوى الإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع، حيث أحدث نسبة تقدم متوية فاقت تلك النسبة التى أحدثها البرنامج التدريبى المستخدم مع المجموعة الضابطة، وإن لم يرقى الفرق فيما بين القياسين البعدين لمجموعة البحث للإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع إلى مستوى الدلالة الإحصائية، فمقدار الفرق الرقمى بين مستوى تقدم مجموعتى البحث ٣,٨ ثانية، وهو فرق له اعتباره من وجهة نظر الباحث، حيث أن تقدم السباحين بئمة لوان أو حتى أجزاء من الثانية يعتبر إنجازاً كبيراً خاصة بالنسبة للساحين مرتفعى المستوى كساحى مجتمع البحث، وتشكل طبيعة التقدم الرقمى الضئيلة فى رياضة السباحة حائلاً فى إظهار دلالة إحصائية للفرق فيما بين القياسين البعدين المسجلين لمجموعة البحث. وبذلك فإن تنمية القدرات التوافقية الرئيسة خلال تنفيذ البرنامج التدريبى للساحين تعمل على رفع كفاءة البرنامج فى تحسين مستوى الإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للساحين مجتمع البحث.

ولى ضوء ما تقدم يتبين أن الفرض الثالث قد تمحقق حرنبا، والذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياس البعدى لمظاهر

الانتباه و الإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح المجموعة التجريبية " .

ويرى الباحث أن زيادة فعالية البرنامج التجريبي المستخدم مع المجموعة التجريبية عن البرنامج التقليدي المستخدم مع المجموعة الضابطة ، إنما ترجع إلى احتواء البرنامج التجريبي على تمرينات تتطلب حشد للطاقات الذهنية والقدرة على توظيف الانتباه خلال أدائها ، مما زاد من فعالية البرنامج التجريبي في تنمية مظاهر الانتباه ، وبهذا يتضح تأثير تنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين على مظاهر الانتباه ، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه السيد عبد المقصود (١٩٨٥م) ، وأحمد شعبان (١٩٩٤م) ، حيث نوه السيد عبد المقصود إلى أن الجهاز الحس حركي يشكل أساساً للقدرات التوافقية (١٥ : ١٢٥) ، في حين توصل أحمد شعبان إلى العلاقة الإرتباطية بين عدد من صور الإحساس الحركي - التي هي صور من نشاط الجهاز الحس حركي - في الساحة والانتباه (٦ : ٤٩) ، مما يشير إلى أن العمل على تنمية القدرات التوافقية له تأثير إيجابي على تنمية مظاهر الانتباه لدى الباحثين .

ويرجع الباحث أن الفرق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بالنسبة لمظهر حجم الانتباه والذي لصالح المجموعة التجريبية وفي نفس الوقت لم يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، إلى أن طبيعة اختبار قياس حجم الانتباه باستخدام جهاز (التاخستو سكوب) تعتمد في قياسها لهذا المظهر على قدرة المفحوص على قوة وسرعة الملاحظة خلال برهات تشغيل الجهاز ، ثم على قدرته على تذكر الأشكال التي أظهرها الجهاز خلال برهات تشغيله . في حين أن طبيعة تمرينات تنمية القدرات التوافقية لا تتطلب استخدام السباح لقوة وسرعة الملاحظة والقدرة على التذكر - بصفة أساسية - . مما يجعل تلك التمرينات لا تنمي هذه القدرات التي يعتمد عليها القياس في ذلك الاختبار ، فكان هذا سبباً في عدم وصول الفرق بين مجموعتي البحث - والذي كان في صالح المجموعة التجريبية بالرغم من ذلك - إلى مستوى الدلالة الإحصائية .

كما يرى الباحث أن الأثر الإيجابي لتنمية القدرات التوافقية على زيادة فعالية البرنامج التدريبي في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي يرجع إلى أن تنمية هذه القدرات تعمل على رفع مستوى الأداء الفني للسباحة ، كما تعمل على تطوير الصفات البدنية . وهذا ما يتفق مع ما أورده مصطفى كاظم وآخران ١٩٨٢م (٦٠ : ١٢٥) وما أشارت إليه عبدلةطلب وكوثر كمال الدين ١٩٨٩م من أن الرشاقة والتوافق والتوازن (وهي من القدرات التوافقية) ترفع كفاءة

السباح (٣١ : ٣٨١ ، ٣٨٢) . وما أشارتا إليه أيضاً إيمان عبد العزيز وعزة الشورى ١٩٩٢م نقلاً عن ماتيسوس Matheus، بأن التوافق العصبي العضلي (وهو من القدرات التوافقية) يرفع من كفاءة الأداء الحركي في السباحة (١٧ : ٢١) ، وما أوردته أيضاً على اليك ١٩٩٢م بأن التوافق (وهو أحد القدرات التوافقية) يرفع من دقة الأداء الحركي (٣٧ : ٩٦) . وبعض هذا الرأي ما ذكره كل من عادل على ١٩٩٣م ، وعصام عبد الخالق ١٩٩٢م . ومحمد علاوى ١٩٧٩م بأن التوافق (وهو أحد القدرات التوافقية) أحد العوامل المؤثرة في القوة العضلية (٢٨ : ٥٤) . (٣٣ ، ٩٠) . (٤٦ : ٩٦) . وما أشار إليه كل من عادل على ١٩٩٣م ، ومحمد علاوى وأبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٤م ، ومحمد علاوى ١٩٩٤م ، بأن التوافق (وهو أحد القدرات التوافقية) أحد العوامل المؤثرة في السرعة (٢٨ : ٦٨) . (٤٨ : ١٣٨) ، (٤٦ : ١٥٤) . وكذلك ما أشار إليه السيد عبد المقصود ١٩٩١م بأن رفع مستوى التحمل يتوقف والى حد كبير على مستوى التوافق الحركي ، وهو أحد القدرات التوافقية (١٣ : ٨) .

هذا ويرجع الباحث أن الفرق المشار اليه لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية . للبين التاليين :

- طبيعة المرحلة السنية للسباحين مجتمع البحث :

يشير ماجليشكو (Maglischko) ١٩٩٣م إلى أن المرحلة السنية ١٣-١٥ سنة تتميز بطفرة في النمو (٧٥ : ٢٤٩) ، كما يشير على زكي وأسامه راتب ١٩٨٠م إلى أن هذه المرحلة السنية يحدث عندها تقدم كبير في مستوى السباح (٣٩ : ١٥٣) ، بينما يشير محمد علاوى ١٩٩٢م إلى أن عملية النمو تختلف في سرعتها من فرد إلى آخر (٤٧ : ٩٤) ، وعلى الرغم من أن المرحلة السنية التي ينتمى إليها مجتمع البحث (١٤ ، ١٥ سنة) تتميز بطفرة نمو يصاحبها تقدم ملحوظ لمستوى الأداء ، وما يتبع ذلك من تقدم للمستوى الرقمي ، إلا أن هذا التقدم لا يمسد جميع سباحي هذه المرحلة بشكل متسق بسبب ظهور طفرات النمو الطبيعية في أوقات مختلفة من سباح لآخر، مما يؤدي إلى فروق واضحة لما يسجلونه من أرقام فيما بينهم . وهذا ما تسبب في هذه الظاهرة حيث اتساع المدى الذي تتباين فيه المستويات الرقمية للسباحين في تلك المرحلة السنية . مما يجعل من الصعوبة أن يتم الحصول على فروق تصل لحد الدلالة الإحصائية بين المجموعات المستقلة بالنسبة لهذا المتغير بصفة خاصة، حيث تتأثر المقارنات الإحصائية بـ

الجموعات المستقلة سلباً باتساع المدى الذى بين البيانات ، والدليل على هذا أنه عند المقارنة بين القياسين القبلى والبعدى لمستوى الإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع سواء بالنسبة لأى من مجموعتى البحث ، كل على حدة ، فقد كان الفرق بمقدار (٤,٦) ثانية بالنسبة للمجموعة الضابطة ، وكان بمقدار (٨,٤) ثانية بالنسبة للمجموعة التجريبية ، وقد وصل كل فرق من هذين الفرقين إلى مستوى الدلالة الإحصائية كما اتضح من جدول (٤١) ، (٤٢) ، حيث أن المقارنة بين المجموعات المترابطة لا تتأثر بمدى تباين البيانات فى استخراج نتيجة اختبار التحقق من الدلالة الإحصائية للفروق ، أما فى حالة المقارنة بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولكونها تتم بين مجموعات مستقلة ، فإن نتيجة الاختبار تتأثر باتساع المدى الذى بين البيانات ، فلقد كان الفرق بين مجموعتى البحث فى الإنجاز الرقمى البعدى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع بمقدار (٩,٤) ثانية ، وهو أكبر من الفرقين الحسوبين فيما بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ، وفيما بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية ، ورغم ذلك لم يسفر الفرق عن دلالة إحصائية .

—طبيعة التقدم الرقمى فى رياضة السباحة :

أن التقدم الرقمى للسباح ضئيلاً بطبيعته (خاصة لسباحى المستويات العليا) ، ويرى الباحث أن الفرق فيما بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة ، والذى كان بمقدار ٩,٤ ثانية لصالح المجموعة التجريبية هو فرق كبير للمقارنة بين المستويات الرقمية فى رياضة السباحة ، ولكن بالرغم من كبر هذا الفرق إلا أنه لم يصل إلى حد الدلالة الإحصائية . مما يشير إلى أن طبيعة التقدم الرقمى فى رياضة السباحة تشكل عائقاً رئيسياً أمام التوصل إلى مدى الفروق بشكل دال إحصائياً .

وبناءً على ما سبق يرى الباحث أن طبيعة رياضة السباحة بما تفرضه من ضآلة التقدم الرقمى للسباحين ، خاصة إذا ما اقترنت باتساع المدى الذى تتباين فيه المستويات الرقمية للسباحين كأحد خواص المرحلة السنية للسباحين مجتمع البحث ، فإنها تعد من التوصل إلى فرق يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية فيما بين مجموعتى البحث (مستقلتان) — كما هو الحال فى المقارنة الحالية — الأمر الذى جعله نادر الحدوث .

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

في نطاق طبيعة وأهداف البحث ، وفي حدود العينة ، ومن واقع البيانات التي تم التوصل إليها ومعالجتها إحصائياً ، فقد أسفرت عن نتائج عدة ، التي على ضوءها يمكن استخلاص ما يلي :

١ - أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، يؤدي إلى تحسين مستوى مظاهر الانتباه .

٢ - تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، يؤدي إلى تحسين مستوى الإنجاز الرقمي .

وجدير بالذكر ان الباحث قد توصل إلى استخلاصات أخرى خلال محاولاته للتوصل إلى الاستخلاصات السابقة ، ومن أهم هذه الاستخلاصات ما يلي :

٣ - بالتحليل العاملي تم استخلاص ست قدرات توافقية رئيسية ، خاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، هي :

أ - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمان ومسافة الدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

ب - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة .

ج - القدرة على الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة .

د - القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنوع طرق السباحة .

هـ - القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبداية سباحة الفردي المتنوع .

و - القدرة على التوازن الحركي حول المحور الأفقي للجسم خلال سباحة الدولفن والصدر .

٤ - تم التوصل إلى بطارية اختبار تضم ست اختبارات يسيلها يمكن قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، هي :

أ - خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٣ (٤ × ١٥ متر) من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

ب - خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة .

ج - درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .

د - ٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغيير تابع ضربات الذراعين .

هـ - الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة .

و - سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .

ثانياً : التوصيات

بناءً على النتائج التي أمكن التوصل إليها، واستناداً على الاستخلاصات التي انتهى إليها الباحث ، يوصى بما يلي :

- ١ - أن يحتوى البرنامج التدريبى لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ،على تمارين خاصة بتنمية القدرات التوافقية الرئيسية لما لها من أثر على رفع فاعلية برنامج التدريب فى تحسين مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- ٢ - مراعاة توزيع حجم التدريب المخصص لتنمية القدرات التوافقية فى برامج إعداد سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، على القدرات التوافقية الرئيسية المستخلصة، لتحقيق أكبر قدر ممكن من الشمول فى تطوير وتنمية القدرات التوافقية الخاصة .
- ٣ - استخدام البطارية المستخلصة فى قياس القدرات التوافقية لساحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة . بشكل مرادف لعمليات القياس والتقييم التى تتم على مدى البرنامج التدريبى .
- ٤ - إجراء مثل هذه الدراسة على المراحل السنية الأخرى لنفس السباق ، للوقوف على التغيرات الحادثة فى القدرات التوافقية الرئيسية لمختلف المراحل وأثرها على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لهذا السباق .
- ٥ - تطبيق هذه الدراسة بإجراءها على عينات أخرى من السباحين فى مختلف الباقات الأخرى المحددة فى قانون السباحة، بهدف تحديد أهم القدرات التوافقية الرئيسية لسباحى كل سباق على حده، والوقوف على أثر تمتيها على الإنجاز الرقمى لكل سباق .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

أولاً :- المراجع العربية :

١- إبراهيم خلاف أبو زيد : مظاهر الانتباه لدى لاعبي كرة الماء في جمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان (حالياً جامعة الإسكندرية)، ١٩٨٧م.

٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .

٣- _____ : تدريب السباحة للمستويات 'ع'ب'ا . دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٩٤ م

٤- أحمد السيد أحمد لطفى : دراسة عاملية لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقي الحواجز . رسالة دكتوراه. غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقازيق ، جامعة الرقازيق، ١٩٩١م.

٥- أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى . الطبعة الثالثة عشر ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة . ١٩٨٨م.

٦- أحمد محمد الحسنى شعبان : مقارنة مظاهر الانتباه لدى ساحى المنافسات ولاعبي الغوص ، بحث منشور . مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد السادس ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . جامعة حلوان . يناير ١٩٩٤م.

٧- أحمد محمد خاطر، على فهمى اليك : القياس فى الجبال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤م.

٨- أحمد محمد محمد على عبد الجيد: مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الرياضات المائية (دراسة مقارنة) . رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد. جامعة قناة السويس ، ١٩٩٤م

٩- إخلاص نور الدين عبد الظاهر: أثر تنمية الإحساس بالإيقاع على التحصيل العلمى وبعض متغيرات الشخصية . رسالة دكتوراه. غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٢م

١٠- أديل سعد شودة، سامية فرغلى منصور : تنمية قدرات التصور الحركى المكافئ وأثرها على تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجمباز على عارضة التوازن بحث منشور ، نظريات تطبيقات (مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضية) ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨م .

١١- أسامة كامل راتب : تعليم السباحة ، دار الفكر العربى . القاهرة ، ١٩٨٤ م .

١٢- _____ ، على محمد زكى : الأسس العلمية لتدريب السباحة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

- ١٣- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى (تدريب وفسيولوجيا التحمل)، مطبعة الشباب الحر، القاهرة . ١٩٩١ م .
- ١٤- _____ : نظريات التدريب الرياضى (توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز)، د.ن، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ١٥- _____ : نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر ومكتبها، القاهرة، ١٩٨٦ م.
- ١٦- أمال حامد محمود البطاوى : الأهمية النسبية لمكونات الرشاقة فى التمرينات، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات الإسكندرية ، جامعة حلوان (حاليا جامعة الإسكندرية) . ١٩٨٠ م.
- ١٧ - إيمان عبد العزيز ، وعزة فؤاد الشورى : تأثير برنامج مقترح لممارسة الحركات الأساسية للبالية على التوافق العضلى والعصبى والكفاءة الرئوية وكفاءة القلب لتلميذات المرحلة الابتدائية ، بحث منشور ، الجلد الثانى . مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة . ديسمبر ١٩٩٢ م .
- ١٨ - تراجى محمد عبد الرحمن : دراسة عاملية للقدرات التوافقية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية (الرياضة والمرأة) ، الجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية . يناير ١٩٨٣ م .
- ١٩ - جابر عبد الحميد ، أحمد خيرى كاظم : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٢٠ - حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٢١ -ديوبولد فان دالين : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس . الطبعة الثالثة ، ترجمة د.محمد نبيل نوفل ،د. سليمان الخضرى الشيخ .د. طلعت منصور غبريال ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٢٢ - سامية فرغلى منصور : القدرة على التصور البصرى المكان وبعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء على جيناز عارضة التوازن والحركات الأرضية ، بحث منشور ، مؤتمر الرياضة للجميع ، الجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، مارس ١٩٨٤ م .
- ٢٣ - سمير كامل عاشور : مقدمة فى الإحصاء التحليلى ، د.ن .، القاهرة ، د . ت .
- ٢٤ - سناء حسن الجبلى : أثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحس حركى (للزمن والمسافة) ومستوى الأداء فى السباحة ، بحث منشور ، الجلد الثانى ، المؤتمر العلمى الأول : دور التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالرقازين ، مارس ١٩٩٠ م .

- ٢٥ - صفوت فرج : التحليل العاقل في العلوم السلوكية ، الطبعة الثانية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة . ١٩٩١ م .
- ٢٦ - طاهر حسن محمد الشاهد : الأسس العلمية والعملية لنساجة التنافسية . الجزء الأول ، دار المعادى للنطاعة . القاهرة . ١٩٩٤ م .
- ٢٧ - طلحة حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية (الأسس النظرية والتطبيقية) ، دار الفكر العربى ، القاهرة . ١٩٩٣ م .
- ٢٨ - عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى .. والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة بسور فؤاد . بور سعيد . ١٩٩٣ م .
- ٢٩ - _____ : الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى . د . ن . بور سعيد . ١٩٩٠ م .
- ٣٠ - عبد الحميد أحمد : الملاكمة (لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين فى حقل الملاكمة) . الطعة الثانية . دار الفكر العربى ، القاهرة . ١٩٧٨ م .
- ٣١ - عديلة أحمد طلب . كوتر محمد كمال الدين : المهيج لى السباحة . د.ن. القاهرة . ١٩٨٩ م .
- ٣٢ - عزة مصطفى حسن نصار : تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلى العصى على المستوى المهارى لساحة الصدر ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الأول : دور التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة ، اجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقازيق ، مارس ١٩٩٠ م .
- ٣٣ - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات- تطبيقات) ، دار المعارف . الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٣٤ - عصام محمد أمين حلمى : العلاقة بين بعض القدرات الحس حركية وبعض البارامترات التدريبية للساحين الناشئين داخل وخارج الماء ، بحث منشور . نظريات وتطبيقات (مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضية ، العدد الأول . كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، نوفمبر ١٩٨٧ م .
- ٣٥ - على توفيق : السباحة ، مطبعة عيسى البابلى الخلى وشركاه ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٣٦ - على اليك : تخطيط التدريب الرياضى ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ١٩٨٩ م .
- ٣٧ - على فهمى اليك : أسس إعداد لاعبى كرة القدم (والألعاب الجماعية) ، كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .

- ٣٨ - على فهمى محمد البيك : حمل التدريب ، مطابع الشروق ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٣٩ - على محمد زكى ، أسامه كامل راتب : تدريب السباحة (الأسس النظرية والتطبيقية) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٤٠ - غادة محمد عد الحسيد عد الفتاح : دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمسابقات ١٠٠م حواجز وعلاقتها بالمستوى الرفعى . رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية بطنطا (قسم التربية الرياضية) . جامعة طنطا . ١٩٩٠ م .
- ٤١ - فاطمة محمد مصباح عبد الهادى : تأثير برنامج مقترح لتمية القدرة على التحكم فى الجسم داخل الماء على مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الأول والثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٤٢ - فزاد البهى السيد : علم النفس الإحصائى (وقياس العقل البشرى) ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٤٣ - كارم متولى مصطفى : تأثير استخدام بعض تدريبات تحمين الأداء على السرعة لدى ساحى الزحف على البطن بحث منشور . نظريات وتطبيقات (محلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضية) . العدد السابع . كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية . جامعة الإسكندرية . ١٩٩٣ م .
- ٤٤ - محسن بيونى التحريرى : دراسة مقارنة لمظاهر الانتباد بين حراس مرمى كرة القدم وكرة الماء المؤتمر العلمى "تاريخ الرياضة" . المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية بالنيابا . مارس ١٩٨٦ م .
- ٤٥ - محمد إبراهيم شحاته : دليل الجميز الحديث ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨١ م .
- ٤٦ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٤٧ - _____ : علم النفس الرياضى ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٤٨ - _____ ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٤٩ - _____ ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى . القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٥٠ - محمد صبحى حسانين : التحليل العاملى للقدرات البدنية ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .

- ٥١ - محمد صبحى حسانين: التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٢ - _____ : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية (الطرق العاملية) . الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٣ - محمد صبرى عمر : هيدروديناميكا الأداء فى السباحة ، د. ن .، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٥٤ - محمد عبد الرحمن العايدى : مبادئ علم الإحصاء (منظور تعليمي)، مكتبة الجلاء الحديثة، بورسعيد، ١٩٩٠ م .
- ٥٥ - محمد عاطف الأبحر ، محمد سعد عبدالله : اللياقة البدنية (عناصرها - تنميتها - قياسها) ، دار الإصلاح للطباعة والنشر ، الدمام ، ١٩٨٤ م .
- ٥٦ - محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحى حسانين : القياس فى كرة السلة ، دار الفكر العربى . القاهرة، ١٩٨٤ م .
- ٥٧ - محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء اللابارومتري فى بحوث التربية الرياضية . دار الفكر العربى . القاهرة، ١٩٨٩ م .
- ٥٨ - محمود حسن ، على اليك ، مصطفى كاظم : المنهاج الشامل لإعداد معلمى ومدربي السباحة . مشة شعزوف . الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ٥٩ - محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٦٠ - مصطفى كاظم ، أبو العلا عبد الفتاح ، أسامه كامل راتب : رياضة السباحة (تعليم ، تدريب ، قياس) . دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٦١ - والتر غايبن : موضوعات مختارة من المصارعة ، ترجمة يورغن شلاف ومحمد عيد الحمصى ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، لايزغ ، ١٩٩٢ م .
- ٦٢ - وجيه محبوب ، نزار مجيد الطالب : التحليل الحركي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، ١٩٨٢ م .
- ٦٣ - وديع ياسين التكريتي ، ياسين طه محمد على : الإعداد البدني للنساء ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل . الموصل ، ١٩٨٦ م .

٦٤ - يحيى مصطفى على إبراهيم : دراسة مظاهر الانتباه لدى سباحى المسافات القصيرة ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات (مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضية) ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، نوفمبر ١٩٨٧ م .

٦٥ - يسن كامل حبيب ، محمود محمود محمد سالم : أثر أداء الجمل الحركية لأجهزة الجمباز المختلفة على بعض مظاهر الانتباه لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، سبتمبر ١٩٩١ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 66 - Barrow , Harold M. and Mc Gee, Rosemary ; A practical approach to measurement in physical education ,3rd Ed.,Lea & Febiger Co., Philadelphia, 1978 .
- 67 - Costill , David L.& Maglischo, Ernest W. and Richardson , Allen B. ; Handbook of sports medicine and science of swimming, Blackwell Scientific Publications , London , 1992 .
- 68 - Counsilman, James E. ; The complete book of swimming, Congress Cataloging in Publication Data , N.Y. , 1983 .
- 69 - Cramer , John L. ; How to develop olympic level swimmer : Scientific and practical foundations , Mickel's Print , Helsinki, 1984 .
- 70 - Dick, Frank W.; Sports training principles, Second Edition ,A & C Black (Publishers) Ltd, London , 1992 .
- 71 - Gray , Jennifer ; Synchronised swimming - a complete guide , JFB , Camberley , Surrey , 1986 .
- 72 - Hay , James G. ; The status of research on the biomechanics of swimming , (In Swimming Science V International Series on Sport Science) ,Volume 18, Humman Kinetics Books, Illinois, 1988 .

- 73 - Katz , Jane and Bruning, Nancy P. ; Swimming for total fitness a progressive aerobic program, Dolphin books / Doubleday & Company , INC , New York , 1981.
- 74 - Larrabee , Jean G. ; Coaching swimming , effectively, Human Kinetics Publishers , Inc , Illinois . 1987 .
- 75 - Maglischo , Ernest W. ; Swimming even faster , Second Edition, Mayfield Publishing Company , California , 1993 .
- 76 - _____ ; Swimming faster, Mayfield Publishing Company, California , 1982 .
- 77 - Miodzikowska, M. and Tukiendorf . C. ; Motoric sense of rhythm at different stages in physical development with respect to the selected sports disciplines, Wychowanie - Fizyczne - I - sport, Warsaw , Vol . 35, No. 1, 1991, pp. 73-89 .
- 78 - pearson , Deborah A. and Lane, David M. ; Effect of noise on selective attention, American Journal of Psychology, Volume 97, Number 4, the Board of Trustees of the University of Illinois , Illinois 1984 .
- 79 - Polansky , Kevin ; Heart rate monitoring , Training & Technique , part 1, sports Publications , Inc, 1997 .
- 80- Reeves M.A.; Success in sculling, International Synchronized Swimming coachs Conference Olympia , Volume 1 , FINA , Greece 1992 .
- 81 - Schleihau , Robert E. et. al . ; Propulsive techniques : front.crawl stroke , butterfly , backstroke and breaststroke , (In Swimming Science V International Series on Sport Sciences), Volume 18, Human Kinetics Books , Illinois, 1988.
- 82- Schmidtbleicher , Dietmar ; Muscular mechanics and neuromuscular control , (In swimming Science V International series on sport Sciences), Volume 18, Humman Kinetics Books Illinois, 1988 .

- 83 - Schmidt ,Richard A.; Motor learning and performance : principles to practice , Human Kinetics Books , Champaign , 1991 .
- 84- The Amateur Swimming Association in Liaison ; The teaching of swimming , 12th, Ed., Swimming Times LTD, Liaison 1983 .
- 85 - Thomas , David G. ; Teaching swimming (steps to success) , Leisure Press, Champaign , 1989 .
- 86 - Whitten , Phillip ; The complete book of swimming , Random House , New York , 1994 .

المرفقات

- مرفق رقم (١) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات التي يجب ضبطها للتكافؤ والتجانس بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث .
- مرفق رقم (٢) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، والأهمية النسبية لكل من هذه المهارات .
- مرفق رقم (٣) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمية القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- مرفق رقم (٤) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحليل محتوى القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- مرفق رقم (٥) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صدق محتوى الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية .
- مرفق رقم (٦) اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .
- مرفق رقم (٧) اختبارات قياس مظاهر الانتباه .
- مرفق رقم (٨) استمارة تقويم المستوى المهارى لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- مرفق رقم (٩) التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- مرفق رقم (١٠) الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبى .
- مرفق رقم (١١) شهادة المركز الاستشارى لعلوم الرياضة .
- مرفق رقم (١٢) إفادة مركز الاستشارات الإحصائية والقياسية بجامعة القاهرة .

مرفق رقم (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات التي يجب ضبطها للتكافؤ والتجانس بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث .

مرفق رقم (١)

كلية التربية الرياضية

ببور سعيد

قسم التدريب الرياضى

شعبة السباحة

استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمى محمد أبو جميل ، مدرس مساعد بالكلية بإجراء رسالة دكتوراه بعنوان / أثر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين ، ويهدف الباحث من خلال هذه الاستمارة إلى تحديد أهم المتغيرات التى يجب ضبطها بين مجموعتى التعميم التجريبى للبحث .

ونأمل الاستعانة بعلمكم الغزير وخبرتكم الواسعة فى المجال ورأى سيادتكم السديد .

والله ولى التوفيق ،

الباحث

تابع مرفق رقم (١)

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة الدالة على موافقتكم أو عدم موافقتكم على كل متغير من المتغيرات المذكورة ، كأحد المتغيرات الهامة التي يجب ضبطها للتكافؤ والتجانس بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث .

م	المتغير المستقل	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	السن			
٢	وزن الجسم			
٣	الطول الكلى للجسم			
٤	المستوى الرقمى لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع			
٥	حجم الانتباه			
٦	ثبات الانتباه			
٧	تركيز الانتباه			
٨	توزيع الانتباه			
٩	تحويل الانتباه			
١٠	حدة الانتباه			
١١	مستوى القدرات التوافقية المحددة			
١٢	المستوى المهارى			
	أى قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			
١٣				
١٤				
١٥				

مرفق رقم (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ،
والأهمية النسبية لكل من هذه المهارات .

مرفق رقم (٢)

كلية التربية الرياضية

ببور سعيد

قسم التدريب الرياضى

شعبة السباحة

استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمى محمد أبو جميل - مدرس مساعد بالكلية بإجراء رسالة دكتوراه بعنوان / أثر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإحجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للباحين الناشئين ، وهذه الاستمارة لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع . ونأمل الاستعانة بعلمكم الغزير ، وخبرتكم العظيمة ، ورأى سيادتكم السديد .

والله ولى التوفيق

الباحث

تابع ملفي رقم (٢)

في الجدول التالي يوضح الباحث ما أمكنه التوصل إليه من مهارات خاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع من خلال حصر الأبحاث والمراجع العلمية - ويرغب الاستزادة برأى سيادتكم .
ولرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة الدالة على موافقتكم أو عدم موافقتكم على المهارة المذكورة كأحد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، كذلك نرجو كتابة أى مهارة أخرى ترى سيادتكم إضافتها إلى هذه المهارات .

م	المهارة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الدولفن .			
٢	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الدولفن .			
٣	التنفس بطريقة سباحة الدولفن .			
٤	السباحة الكاملة بطريقة الدولفن .			
٥	الدوران من سباحة الدولفن إلى سباحة الظهر .			
٦	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الظهر .			
٧	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الظهر .			
٨	السباحة الكاملة بطريقة الظهر .			
٩	الدوران من سباحة الظهر إلى سباحة الصدر .			
١٠	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الصدر .			
١١	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الصدر .			
١٢	التنفس بطريقة سباحة الصدر .			
١٣	السباحة الكاملة بطريقة الصدر .			
١٤	الدوران من سباحة الصدر إلى سباحة الزحف على البطن .			
١٥	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الزحف على البطن .			
١٦	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الزحف على البطن .			
١٧	التنفس بطريقة سباحة الزحف على البطن .			
١٨	السباحة الكاملة بطريقة الزحف على البطن .			
١٩	البدء .			
٢٠	إنهاء السباق .			
	مهارات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

مرفق رقم (٣)
استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمية القدرات التوافقية
لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

مرفق رقم (٣)

كلية التربية الرياضية

ببور سعيد

قسم التدريب الرياضى

شعبة السباحة

استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

نحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمى محمد أبو جليل - مدرس مساعد بالكية بإجراء رسالة دكتوراه بعنوان / أثر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإحجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين ، وهذه الاستمارة لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهمية القدرات التوافقية بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع . ونأمل الاستعانة بعلمكم الفزير ، وخيرتكم العظيمة ، ورأى سيادتكم السديد .

والله ولى التوفيق

الباحث

تابع مرفق رقم (۳)

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) تحت الرقم الدال على رأى سيادتكم حول أهمية القدرة التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع ، باستخدام مقياس مدرج من (٠ - ١٠) .

[illegible]

مرفق رقم (٤)
استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحليل محتوى القدرات التوافقية الخاصة
بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

مرفق رقم (٤)

كلية التربية الرياضية

ببور سعيد

قسم التدريب الرياضى

شعبة السباحة

استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمى محمد أبو جيل - مدرس مساعد بالكية بإجراء دراسة بعنوان / أثر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقعى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متوع للسباحين الناشئين ، للحصول على درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية وهذه استمارة لاستطلاع رأى الخبراء حول تحديد القدرات التوافقية الأولية المكونة لبعض القدرات التوافقية الطائفية بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متوع وذلك تمهيداً لتصميم بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات .

ونأمل الاستعانة بعلمكم الفزير ، وخيرتكم العظيمة ، ورأى سيادتكم السديد .

والله ولى التوفيق

الباحث

تابع مرفق رقم (٤)

أولا : القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني) :

يشير والتر غاين سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني) تعنى قدرة الفرد على ملاحظة وتحليل وضع جسمه الكامل وحركته استنادا إلى إشارات بصرية وسمعية وحسية حركية ولمسية .

كما يشير عصام عبد الخالق سنة ١٩٩٢ إلى أن القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني) تعنى قدرة الرياضي على تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه وأشياء متحركة أخرى .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني) بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الإحساس العضلي بزمان الأداء خلال السباحة .			
٢	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمان قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
٣	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمان قطع مسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
٤	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الأداء خلال السباحة .			
٥	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
٦	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
٧	القدرة على الإحساس العضلي بالقوة .			
٨	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة .			
٩	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بتغيير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات .			
١٠	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
١١	القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .			
١٢	القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .			
١٣	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			

تابع مرفق رقم (٤)

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١٤	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
١٥	القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
١٦	القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردي المتنوع .			
١٧	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

ثانيا : الإحساس الحركي العضلي :

يشير عصام عبد الخالق سنة ١٩٩٢م إلى أن الإحساس الحركي العضلي هو القدرة على تحقق دقة عالية واقتصادية في الجهد لإجراء الحركة والمراحل الحركية للأداء الحركي بأكمله مبني على التمييز الدقيق للإحساس بالقوة والزمن والإدراك المكاني للجسم المرتبط بالإنجاز ، وكذلك القدرة على التبادل بين الاسترخاء والشد العضلي اللازم . كما تشير سناء حسن سنة ١٩٩٠م إلى أن الإحساس الحركي العضلي هو إدراك الفرد لأوضاع وحركات أجزاء الجسم على أساس المعلومات غير البصرية السمعية واللفظية .

لرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات الإحساس الحركي العضلي بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الإحساس العضلي بزمان الأداء خلال السباحة .			
٢	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمان قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
٣	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمان قطع مسافة الدفوع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
٤	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الأداء خلال السباحة .			

تابع مرفق رقم (٤)

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
٥	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٦	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٧	القدرة على الإحساس العضلى بالقوة .			
٨	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة .			
٩	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .			
١٠	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

ثالثا : الإحساس بالإيقاع الحركى :

تشير إخلاص نور الدين سنة ١٩٨٢ إلى أن لكل حركة درجة معينة من القوة " عامل ديناميكى " ، والوقت " عامل زمنى " ، والمدى " عامل مكاني " وأن تفاعل هذه الثلاثة عوامل بصورة متوافقة يؤدي إلى الإيقاع الحركى السليم ، ومن ثم يرى الباحث أن الإحساس بالإيقاع يعنى الإحساس بتفاعل كل من العامل الزمنى والعامل المكاني والعامل الديناميكى بصورة متوافقة .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) فى الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات

التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات الإحساس الحركى بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة .			
٢	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمان الأداء خلال السباحة .			
٣	القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .			
٤	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .			
٥	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمان قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع			

تابع مرفق رقم (٤)

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
٦	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٧	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٨	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

رابعا : الرشاقة :

يشير محمد صبحى سنة ١٩٨٧م إلى أن الرشاقة هى سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو فى الهواء .

كما يشير على البيك سنة ١٩٩٢م إلى أن الرشاقة هى قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو فى الهواء أو حتى فى الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح فى تحقيق هدف معين .
نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) فى الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات الرشاقة بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الإحساس العضلى بالاتجاه خلال السباحة .			
٢	القدرة على التكيف الحركى خلال الاقتراب من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٣	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .			
٤	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٥	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٦	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

خامسا : التوازن :

يشير محمد صبحى سنة ١٩٨٧م إلى أن التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة .

ويشير السيد عبد المقصود سنة ١٩٨٦م إلى أن التوازن هو إمكانية أداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة وهادفة عند الارتكاز على مساحة صغيرة جدا - أو عندما يكون سطح ظهر الجسم خلال السباحة لمسافة صغيرة جدا - . وكذلك عند ظهور مؤثرات ناتجة عن قوى خارجية تخل بالتوازن غير المستقر إلى حد كبير .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) فى الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات التوازن بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٢	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٣	القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .			
٤	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

سادسا : القدرة على الربط الحركى :

يشير والتر غابن سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على الربط الحركى تعنى القدرة على الربط بين حركة أو حركة جزئية بأخرى ربطا ملائما .

كما يشير عصام عبد الخالق سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على الربط الحركى تعنى القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم واحدة بأخرى فى إطار الحركة الكلية للجسم لتحقيق الهدف .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الحانة الدالة على وجهة موافقتكم أو عدم موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات القدرة على الربط الحركي بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .			
٢	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

سابعاً : القدرة على التكيف الحركي :

يشير والتر غاين سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على التكيف الحركي تعني قدرة الفرد على تقدير التغيرات التي تطرأ خلال الأداء وإجراء التعديلات المناسبة لاستغلال تلك التغيرات لصالح إنجاز هدف الحركة .
كما يشير عصام عبد الخالق سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على التكيف الحركي تعني القدرة على تعديل وتغيير التعاقب الحركي كشرط جديد بملاحظة وتوقع التغير في المواقف أو استمرار التعاقب بطريق أخرى .
نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الحانة الدالة على وجهة موافقتكم أو عدم موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات القدرة على التكيف الحركي بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
٢	القدرة على التكيف الحركي خلال إلقاء سباحة الفردي متنوع .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

ولسيادتكم جزيل الشكر على حسن تعاونكم لخدمة العلم ،

مرفق رقم (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صدق محتوى الاختبارات
المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية .

مرفق رقم (٥)

كلية التربية الرياضية

ببور سعيد

قسم التدريب الرياضى

شعبة السباحة

استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

نحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمى محمد أبو جليل - مدرس مساعد بالكلية - بإجراء دراسة بعنوان / أثر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للباحين الناشئين . للحصول على درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية وهذه استمارة لاستطلاع رأى الخبراء حول التحقق من صدق اختوى لجموعة من الاختبارات لقياس بعض القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع ، وذلك تمهيداً لتصميم اختبارات لقياس هذه القدرات .

ونأمل الاستعانة بعلمكم الغزير ، وخيرتكم العظيمة ، ورأى سيادتكم السديد .

والله ولى التوفيق

الباحث

تابع مرفق رقم (٥)

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على صدق المحتوى لكل من الاختبارات المذكورة في قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الآتية :

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالقوة	أ	اختبار خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى .			
		ب	اختبار خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى .			
		جـ	اختبار خطأ الإحساس بعدد وحدات الأثقال لتمرين دفع الرجلين أماماً من الجلوس على الجهاز .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
٢	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمان الأداء خلال السباحة .	أ	اختبار خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٨ × ٥٠ م متنوع .			
		ب	اختبار خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ٨ × ٥٠ م متنوع .			
		جـ	اختبار خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٤ (٤ × ٥٠ م) متنوع .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
٣	القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .	أ	اختبار تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة .			
		ب	اختبار تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة .			
		جـ	اختبار تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			

تابع مرفق رقم (٥)

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
٤	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .	أ	اختبار خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ م سباحة .			
		ب	اختبار خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ م سباحة .			
		جـ	اختبار خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ م سباحة .			
		اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها				
٥	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة .	أ	اختبار درجة الانحراف لى سباحة الدولفن .			
		ب	اختبار درجة الانحراف لى سباحة الظهر من دفع حائط الحمام .			
		جـ	اختبار درجة الانحراف لى سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .			
		د	اختبار درجة الانحراف لى سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام .			
		هـ	اختبار درجة الانحراف لى سباحة المتنوع من الوقوف لى الماء .			
		و	اختبار درجة الانحراف لى سباحة المتنوع من البدء والدوران .			
		اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها				
٦	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .	أ	اختبار سباحة الدولفن مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين .			
		ب	اختبار سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .			

تابع مرفق رقم (٥)

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
		جـ	اختبار سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .			
		د	اختبار درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .			
		هـ	اختبار سباحة الصدر مع تويج عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .			
		و	اختبار سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .			
		ز	اختبار سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة .			
		ح	اختبار سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين .			
		ط	اختبار ٤ x ٥٠ متر متنوع مع تغير تنوع ضربات الذراعين .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
٧	القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .	أ	اختبار سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .			
		ب	اختبار سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .			
		جـ	اختبار سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .			
		د	اختبار سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بإحدى الذراعين .			
		هـ	اختبار سباحة ٤ x ٥٠ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس .			

تابع مرفق رقم (٥)

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
			<p>و اختبار سباحة الدولفين والصدر مسبح الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .</p> <p>ز اختبار سباحة الظهر والرحف على البطن مع تتبع الالتفات حول المحور الطولي للجسم</p> <p>اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها</p>			
٨	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خلال البدء لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع.	<p>أ اختبار الوقوف بالتقدم اليميني (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .</p> <p>ب اختبار الوقوف بالتقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .</p> <p>ج اختبار الوقوف بالتقدمين (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر).</p> <p>اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها</p>				
٩	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	<p>أ اختبار الوقوف بالتقدم اليميني (مستعرضا) على العارضة .</p> <p>ب اختبار الوقوف بالتقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة .</p> <p>ج اختبار الوقوف بالتقدمين (مستعرضا) على العارضة.</p> <p>اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها</p>				

تابع مرفق رقم (٥)

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١٠	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	أ	اختبار الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة . ب اختبار خطأ الإحساس بزمن ١٢,٥ متر للبدء لسباحة الفردى متنوع . جـ اختبار خطأ الإحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع . اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
١١	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة الفردى متنوع .	أ	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى متنوع . ب خطأ الإحساس بمسافة ١٢,٥ متر للبدء لسباحة الفردى متنوع . جـ خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع . اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
١٢	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	أ	اختبار الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٠ متر ب اختبار الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ٧,٥ متر . جـ اختبار الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٢,٥ متر . د اختبار سباحة ٨ × ١٨ متر لسردى متنوع (الشكل المكوكى) . اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			

تابع مرفق رقم (٥)

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات لقياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١٣	القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	أ	اختبار الإحساس بالاقتراب من ٧,٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
		ب	اختبار الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
		جـ	اختبار الإحساس بالاقتراب من ١٢,٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
١٤	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بتغير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات .	أ	اختبار الدوران للأمام ولنحنف حول المحور الأفقي للجسم .			
		ب	اختبار الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم .			
		جـ	اختبار الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الأفقي .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
١٥	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بوزن قطع مسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	أ	اختبار خطأ الإحساس بالوزن ٩٥٪ لـ ٦ x ١٥ متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي .			

تابع مرفق رقم (٥)

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
		ب	اختبار خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ١٥×٦ متر من دفع حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ٦			
		جـ	اختبار خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٣ (١٥×٤ متر) من دفع حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
١٦	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الدفع من حائطي الدورات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	أ	اختبار خطأ الإحساس بمسافة ٧,٥ متر للدفع من حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
		ب	اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
		جـ	اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٢,٥ متر للدفع من حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			

تابع مرفق رقم (٥)

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١٧	القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردى متنوع .	أ	اختبار سرعة إنهاء سباحة الفردى متنوع من ١٠ متر .			
		ب	اختبار سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ٧,٥ متر .			
		جـ	اختبار سرعة إنهاء سباحة الفردى متنوع من ١٢,٥ متر .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			

ولسيادتكم جزيل شكرى وامتنانى لحسن تعاونكم لخدمة العلم ،

مرفق رقم (٦)

اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع
للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .

مرفق رقم (٦)

اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحي

٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين

تحت ١٥ سنة

- اختبار رقم (١) :-

• اسم الاختبار :

• خطأ الإحساس بتنوع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى * .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة .

• الأدوات المستخدمة

• جهاز مانوميتر القبضة .

• وصف الأداء :

• يقوم المختبر بالقبض على مقبض الجهاز بأقصى قوة باليد اليمنى ، وتكرر المحاولة ثلاث مرات براحة

• بينة مناسبة، وتسجل أفضل قراءة فى المحاولات الثلاث ، لتكون بذلك مؤشر للقوة القصوى .

• تحسب نسبة ٥٠ % ، ٩٠ % ، ٧٥ % من القوى القصوى .

• يطلب من المختبر القبض على مقبض الجهاز باليد اليمنى باستخدام النسب السابقة على الترتيب ، دون

النظر إلى الجهاز .

• يحسب الفارق بين مقدار القوة المحسوب ومقدار القوة المسجل على الجهاز لتحقيق كل من النسب

السابقة .

• حساب درجة الاختبار :

• تجمع الفروق الثلاثة بين مقادير القوة المحسوبة ومقادير القوة المسجلة على الجهاز ، بصرف النظر عن

الاشارة (±) لتكون بذلك درجة المختبر على الجهاز .

• كما قلت الدرجة دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بالقوة .

- اختبار رقم (٢) :-

• اسم الاختبار :

• خطأ الإحساس بتنوع نسبة القوة القبضة لليد اليسرى * .

تابع مرفق رقم (٦)

- الغرض منه :
- قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بالقوة .
- الأدوات المستخدمة :
- جهاز مانوميتر القبضة .
- وصف الاداء :
- يقوم المختبر بالقبض على مقبض الجهاز بأقصى قوة باليد اليسرى وتكرر المحاولة ثلاثة مرات براحة بينية مناسبة ، وتسجل أفضل قراءة فى المحاولات الثلاث ، وتكون بذلك مؤشراً للقوة القصوى .
- تحسب نسب ٥٠ % ، ٩٠ % ، ٧٥ % من القوى القصوى .
- يطلب من المختبر القبض على مقبض الجهاز باليد اليسرى باستخدام النسب السابقة على الترتيب ، دون النظر الى الجهاز .
- يحسب الفارق بين مقدار القوة المحسوب ومقدار القوة المسجل على الجهاز لتحقيق كل من السب السابقة .
- حساب درجة الاختبار :
- تجمع الفروق الثلاثة بين مقادير القوة المحسوبة ومقادير القوة المسجلة على الجهاز ، بصرف النظر عن الإشارة (±) ، لتكون بذلك درجة المختبر على الجهاز .
- كلما قلت الدرجة دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بالقوة .
- اختبار رقم (٣) : -
- اسم الاختبار :
- خطأ الإحساس بعدد وحدات الأثقال لتمارين دفع الرجلين أماماً من الجلوس على الجهاز *
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة .
- الأدوات المستخدمة :
- وحدة دفع الرجلان أماماً من الجلوس على المقعد (أحد وحدات جهاز المالتى جيم) .
- نظارة ماء ذات عدسات مطلية باللون الأسود .
- وصف الأداء :
- يجلس المختبر على الجهاز فى وضع الاستعداد لدفع مسند القدمين أماماً بالرجلين .

تابع مرفق رقم (٦)

• يدفع المختبر مسند القدمين أماماً كاملاً بالرجلين باستخدام أكبر عدد ممكن من وحدات الانتقال لتحديد أكبر عدد من الوحدات التي يستطيع المبحوث دفعها ، ويتم التأكد من ذلك بإضالة وحدة من وحدات الانتقال الى الوحدات السابق دفعها بعد راحة (٥ دقائق) ، ويكرر ما سبق حتى التوصل إلى تحديد العدد الأقصى ، ويعلم المختبر بذلك العدد .

• يقوم المختبر بارتداء النظارة ذات العدسات المطلية باللون الأسود لعزل حاسة البصر ، ثم يقوم بدفع مسند القدمين أماماً ثلاثة مرات الأولى بعد استبعاد وحدة واحدة من وحدات الانتقال المكونة للعدد الأقصى الذي سبق تحديده ، والثانية بعد استبعاد ثلاثة وحدات ، والثالثة بعد استبعاد وحدتين . على أن يأخذ المختبر راحة (٣) دقائق بين كل مرة وأخرى ، كذلك على أن يؤدي المختبر الاختبار بمعزل عن باقي المختبرين ، ويسأل المختبر بعد كل مرة عن عدد الوحدات المستبعدة .

• يحسب الفارق بين العدد الحقيقي للوحدات المستبعدة ، والعدد الذي توقعه المختبر في كل مرة .

• حساب درجة الاختبار :

• تجمع الفروق الثلاثة بين العدد الحقيقي للوحدات المستبعدة والعدد الذي توقعه المختبر في كل مرة .

• كما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على الإحساس الحركي العضلي بالقوة .

- اختبار رقم (٤) : -

• اسم الاختبار :

خطأ الإحساس بالزمن ٩٥ % ٨٧ × ٥٠ متر متنوع .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمان الأداء خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• ساعة إيقاف

• حمام سباحة بطول ٥٠ متر .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الاختبار بمفرده .

• يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع وتغيير نوع السباحة كل ٥٠ متر ، من دفع حائط الحمام

بأقصى سرعة ، مع راحة بينية (٥) دقائق ، ويسجل زمن كل ٥٠ متر ، لتكون الأزمنة الأربعة المسجلة

أفضل زمن للسباح وقت إجراء الاختبار لكل من طرق سباحة الدولفن ، والظهر ، الصدر ، والزعحف

تابع مرفق رقم (٦)

- على البطن ، عند أداء مسافة ٥٠ متر من دفع حائط الحمام .
- يحسب الزمن المطلوب لتحقيقه بكل طريقة سباحة ، إذا قام السباح بالسباحة لتسجيل ٩٥ ٪ من أفضل زمن ، السابق تحديده بعده (٣٨ : ١٠٤ - ١٠٦) .
- يحاول السباح سباحة ٢ × ٥٠ متر بزمن ٩٥ ٪ لكل طريقة سباحة من الطرق الأربعة (٨ × ٥٠ متر متنوع) ، براحة بينية ثلاث دقائق .
- يحسب الفارق لكل ٥٠ متر بين الزمن المحسوب (٩٥ ٪) ، والزمن الفعلي الذي يسجله السباح .
- حساب درجة الاختبار :
- تجمع الفروق الثمانية بين الأزمنة المحسوبة والأزمنة المسجلة للسباح ، بصرف النظر عن الإشارة (±) . لتكون بذلك درجة المختبر .
- كما قلت الدرجة . كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .
- اختبار رقم (٥) :-
- اسم الاختبار :
- خطأ الإحساس بالزمن ٧٥ ٪ لـ ٨ × ٥٠ متر متنوع .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- ساعة إيقاف
- حمام سباحة بطول ٥٠ متر .
- وصف الأداء :
- يؤدي السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع وتغير نوع السباحة كل ٥٠ متر ، من دفع حائط الحمام بأقصى سرعة ، مع راحة بينية (٥) دقائق ، ويسجل زمن كل ٥٠ متر ، لتكون الأزمنة المسجلة عبارة عن أفضل زمن للسباح وقت إجراء الاختبار لكل من طرق سباحة الدولفين ، والظهر ، الصدر ، والزحف على البطن ، عند سباحة مسافة ٥٠ متر من دفع حائط الحمام .

تابع مرفق رقم (٦)

- يحسب الزمن المطلوب تحقيقه بكل طريقة سباحة ، إذا قام السباح بالسباحة لتسجيل ٧٥ ٪ من أفضل زمن ، السابق تحديده (٣٨ : ١٠٤ - ١٠٦) .
- يحاول السباح سباحة ٢ × ٥٠ متر بزمن ٧٥ ٪ لكل طريقة سباحة من الطرق الأربعة (٨ × ٥٠ متر متنوع) ، براحة بينية دقيقة واحدة .
- يحسب الفارق لكل ٥٠ متر بين الزمن المحسوب (٧٥ ٪) ، والزمن الفعلي الذي يسجله السباح .
- حساب درجة الاختبار :
- تجمع الفروق الثمانية بين الأزمنة المحسوبة والأزمنة المسجلة للسباح ، بصرف النظر عن الإشارة (±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .
- اختبار رقم (٦) : -
- اسم الاختبار :
- خطأ الإحساس بالتنوع الزمن لـ ٤ (٤ × ٥٠) متر متنوع .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- ساعة إيقاف
- حمام سباحة بطول ٥٠ متر .
- وصف الأداء :
- يؤدي السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع وتغيير نوع السباحة كل ٥٠ متر ، من دفع حائط الحمام بأقصى سرعة ، مع راحة بينية (٥) دقائق ، ويسجل زمن كل ٥٠ متر ، لتكون الأزمنة المسجلة أفضل زمن للسباح وقت إجراء الاختبار لكل من طرق سباحة الدولفن ، والظهر ، الصدر ، والزحف على البطن ، عند سباحة مسافة ٥٠ متر من دفع حائط الحمام .
- يحسب الزمن المطلوب تحقيقه بكل طريقة سباحة إذا قام السباح بالسباحة لتسجيل ٩٥ ٪ ، ٧٥ ٪ ، ٩٠ ٪ ، ٨٠ ٪ من أفضل زمن ، والسابق تحديده ، بمقادير ٥ ٪ ، ٢٥ ٪ ، ١٠ ٪ ، ٢٠ ٪ على الترتيب (٣٨ : ١٠٤ - ١٠٦) .

تابع مرفق رقم (٦)

• يقوم السباح بالسباحة بطريقة الدولفن ، محاولاً سباحة 4×50 متر تنويع الأزمنة ، التي يراعى تسجيلها في كل مرة دفعة الترتيب ٩٥٪ ، ٧٥٪ ، ٩٠٪ ، ٨٠٪ ، والمحسوب من أفضل زمن تم تسجيله سابقاً .
ويحسب في كل مرة الفارق بين الزمن المحسوب ، والزمن الذي سجله السباح لتحقيق النسب المشار إليها على الترتيب .

• تكرار الخطوة السابقة باستخدام طريقة سباحة الظهر ثم سباحة الصدر ثم سباحة الزحف على البطن .

• حساب درجة الاختبار :

• تجمع الفروق الستة عشر بين الأزمنة المحسوبة والأزمنة المسجلة للسباح . بصرف النظر عن الإثارة (:) .
لتكون بذلك درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما كانت درجة السباح المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٧) :

• اسم الاختبار :

تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة * .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

حمام سباحة بطول ٥٠ متر .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الاختبار بمفرده .

• يقوم السباح بسباحة 4×50 متر متنوع ، من دفع حائط الحمام بأقصى سرعة ، مع راحة بينية (٥) دقائق ، مع تغيير طريقة السباحة كل ٥٠ متر ، ويقوم المحكم بحصر عدد ضربات الذراعين خلال قطع السباح لكل ٥٠ متر ومع تسجيل عدد الضربات المستخدمة بكل طريقة من طرق السباحة في قطع مسافة الـ ٥٠ متر بالسرعة القصوى ، ويكون قد تحدد العدد الأقصى للضربات باستخدام كل طريقة من طرق السباحة لمسافة ٥٠ متر (على أن تعد ضربات طريقتي الدولفن والصدر بالذراعين معاً ، وتعد ضربات طريقتي الظهر والزحف على البطن بالضربة بالذراع الواحد) .

• يحاول السباح سباحة 3×50 متر مع راحة بينية دقيقة واحدة بكل طريقة من طرق السباحة الأربعة ، مع

الالتزام بعدد ضربات للذراعين يقل ضربتين عن العدد الأقصى ، عند تنفيذ طريقتي سباحة الدولفن

* الاختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

- والصدر ، وما يقل أربع ضربات عن العدد الأقصى عند تنفيذ طريقتي سباحة الظهر والزعحف على البطن .
- يحسب الفارق بين عدد الضربات المطلوب الالتزام به لكل ٥٠ متر والعدد الفعلي لعدد الضربات الذي تم عند قطع مسافة الـ ٥٠ متر .
- حساب درجة الاختبار :
- تجمع الفروق الاثني عشر بين عدد الضربات المطلوب والعدد الفعلي المستخدم ، بصرف النظر عن الإشارة (±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .
- كما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس بتوقيت الأداء أو خلال السباحة .
- اختبار رقم (٨) : -
- اسم الاختبار :
- تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة بطول ٥٠ متر .
- وصف الأداء :
- يؤدي السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥٠ متر متووع من دفع حائط الحمام بأقصى سرعة ، مع راحة يينية (٥) دقائق ، مع تغيير طريقة السباحة كل ٥٠ متر ، ويقوم المحكم بحصر عدد ضربات الذراعين خلال قطع السباح لكل ٥٠ متر ، ومع تسجيل عدد الضربات المستخدمة بكل طريقة من طرق السباحة في قطع مسافة الـ ٥٠ متر بالسرعة القصوى ، يكون قد تحدد العدد الأقصى للضربات باستخدام كل طريقة من طرق السباحة لمسافة ٥٠ متر (على أن تعد ضربات طريقتي الدولفن والصدر بالذراعين معاً ، وتعد ضربات طريقتي الظهر والزعحف على البطن بالضربة بالذراع الواحد) .
- يحاول السباح سباحة ٣ × ٥٠ متر مع راحة يينية دقيقة واحدة بكل طريقة على حدة من طرق السباحة الأربعة ، مع الالتزام بعدد ضربات للذراعين يقل ضربتين عن العدد الأقصى ، مع تنفيذ طريقتي سباحة الدولفن والصدر بمقدار ضربة واحدة للـ ٥٠ متر الأولى وثلاث ضربات للـ ٥٠ متر الثانية ، وضربتين للـ ٥٠ متر الثالثة ، وما يقل عن العدد الأقصى ، عند تنفيذ طريقتي سباحة الظهر والزعحف على البطن

تابع مرفق رقم (٦)

- بمقدار ضربتين للـ ٥٠ متر الاولى ، وستة ضربات للـ ٥٠ متر الثانية ، وأربع ضربات للـ ٥٠ متر الثالثة .
- يحسب الفارق بين عدد الضربات المطلوب لكل ٥٠ متر والعدد الفعلي لعدد الضربات الذى استخدمه السباح فى قطع مسافة الـ ٥٠ متر .
- حساب درجة الاختبار :
- تجمع الفروق الإثنى عشر بين عدد الضربات المطلوب والعدد الفعلي المستخدم ، بصرف النظر عن الإشارة (+) ، لتكون بذلك درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .
- اختبار رقم (٩) : -
- اسم الاختبار :
- تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة بطول ٥٠ متر .
- وصف الأداء :
- يؤدى السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع ، من دفع حائط الحمام بأقصى سرعة ، مع راحة يمين (٥) دقائق ، مع تغيير طريقة السباحة كل ٥٠ متر ، ويقوم المحكم بحصر عدد ضربات الذراعين خلال قطع السباح لكل ٥٠ متر ومع تسجيل عدد الضربات المستخدمة بكل طريقة من طرق السباحة فى قطع مسافة الـ ٥٠ متر بالسرعة القصوى ، يكون قد تحدد العدد الأقصى للضربات باستخدام كل طريقة من طرق السباحة لمسافة ٥٠ متر (على أن تعد ضربات طريقتى الدولفن والصدر بالذراعين معاً ، وتعد ضربات طريقتى الظهر والزحف على البطن بالضربة بالذراع الواحد) .
- يحدد عدد من ضربات الذراعين بحيث يقل عن العدد الأقصى السابق تحديده بمقدار ضربتين مع طريقتى سباحة الدولفن والصدر ، وأربع ضربات مع طريقتى سباحة الظهر والزحف على البطن ، على أن يلتزم السباح بذلك العدد من الضربات فى سباحة مسافات مختلفة أطوالها ٥٠ متر ، ٣٥ متر ، ٤٥ متر مع كل طريقة من طرق السباحة الأربعة .

تابع مرفق رقم (٦)

- يحسب الفارق بين عدد الضربات المطلوب الالتزام به لى قطع كل مسافة باستخدام كل طريقة من طرق السباحة الأربعة ، والعدد الفعلى للضربات الذى قام بتنفيذه السباح .
- حساب درجة الاختبار :
- تجمع الفروق الإثنى عشر بين عدد الضربات المطلوب والعدد الفعلى المستخدم ، بصرف النظر عن الإشارة (±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .
- اختبار رقم (١٠) : -
- اسم الاختبار :
- خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة * .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة طوله أكبر من ٣٥ متر ، ولا توجد به أى علامات يمكن للسباح استخدامها لى تحديد مسافة
- ال ٢٥ متر .
- شريط قياس .
- وصف الأداء :
- يؤدى السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم المحكم بوضع علامة ظاهرة للسباح على جانب حمام السباحة ، تبعد ٢٥ متر عن حائط البداية .
- يقوم المختبر بدفع حائط الحمام ، والسباحة بطريقة الدوفين للمسافة التى يقدر على أنها تبعد ٢٥ متر عن حائط البداية ليقف فى الماء عندها .
- يكرر السباح ما سبق ثلاث مرات ومع استخدام كل طريقة من طرق السباحة الثلاث الأخرى ، ويجب لى كل مرة الفارق لأقرب متر ، بين النقطة التى قام السباح بالوقوف عندها فى الماء والعلامة التى تحدد مسافة ال ٢٥ متر .
- حساب درجة الاختبار :
- تجمع الفروق الأربعة بين نقطة انتهاء المسافة الحقيقية لل ٢٥ متر ، والنقطة التى يقف عندها السباح فى الماء بصرف النظر عن الإشارة (±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .

* الاختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .

- اختبار رقم (١١) : -

• اسم الاختبار :

خطا الاحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة *

• الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة طوله أكبر من ٣٥ متر ، ولا توجد به أى علامات يمكن للسباح استخدامها فى تحديد مسافة

ال ٢٥ متر .

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الاختبار بمفرده .

• يقوم المحكم بوضع علامة غير ظاهرة للسباح وعلى جانب حمام السباحة ، تبعد ٢٥ متر عن حائط الدابة

• يقوم المختبر بدفع حائط الحمام ، والسباحة بطريقة الدوفن لمسافة أقل من ٢٥ متر عن حائط الدابة ثم

يقف فى الماء عند أى نقطة داخل هذه المسافة ، ويسأل السباح عن تقديره للمسافة التى قطعها .

• يكرر السباح ما سبق ثلاث مرات باستخدام الثلاث طرق الأخرى ، وبحسب فى كل مرة الفرق بين

المسافة الحقيقية والمسافة التى توقع السباح أنه قطعها ، مع كل طريقة من طرق السباحة .

• ملحوظة : تعاد أى محاولة قام فيها السباح بسباحة مسافة أكبر من ٢٥ متر .

• حساب درجة الاختبار :

• تجمع الفروق الأربعة بين نقطة انتهاء المسافة الحقيقية والمسافة التى توقع السباح أنه قطعها بصرف النظر

عن الإشارة (±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال الساحة

- اختبار رقم (١٢) : -

• اسم الاختبار :

خطا الاحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة *

• الغرض منه :

* الاختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل عن ٥٠ متر ، ولا توجد به أى علامات يمكن للسباح استخدامها فى تحديد مسافة الـ ٢٥ متر .

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الاختبار بمفرده .

• يقوم المحكم بوضع علامة غير ظاهرة للسباح وعلى جانب حمام السباحة ، تبعد ٢٥ متر عن حائط البداية .

• يقوم المختبر بدفع حائط الحمام ، والسباحة بطريقة الدولفين لمسافة أكبر من ٢٥ متر عن حائط البداية ثم يقف فى الماء عند أى نقطة داخل هذه المسافة ، ويسأل السباح عن تقديره للمسافة التى قطعها .

• يكرر السباح ما سبق ثلاث مرات باستخدام الثلاث طرق الأخرى ، ويحسب لى كل مرة الفرق بين المسافة الحقيقية والمسافة التى توقع السباح أنه قطعها ، مع كل طريقة من طرق السباحة .

• ملحوظة : - تعاد أى محاولة قام بها السباح بسباحة مسافة أقل من ٢٥ متر .

• حساب درجة الاختبار :

• تجمع الفروق الأربعة بين المسافة الحقيقية والمسافة التى توقع السباح أنه قطعها بصرف النظر عن الإشارة (±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بمسافة الاداء خلال الساحة .

- اختبار رقم (١٣) : -

• اسم الاختبار :

• درجة الانحراف فى سباحة الدولفين *

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين جبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر ، وتوضع على حائطى بداية ونهاية الحارة علامة عند منتصف عرض الحارة .

• نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود (لعزل حاسة البصر)

* الاختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

- شريط قياس .
- وصف الأداء :
- يقف السباح فوق مكعب البداية مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود ، ثم يقوم بوثبة البداية والسباحة بطريقة الدولفن ، محاولاً لمس حائط النهاية أسفل علامة منتصف الحارة ، ويقاس البعد بين مكان اللمس وأسفل علامة منتصف الحارة بالمتر واجزائه .
- اذا لمس السباح أى من الحبلين المحددين للحارة ، يضاف مقدار ١,٧٥ متر (بعد منتصف عرض الحارة عن أى من الحبلين المحددين لها) الى درجة السباح ، وذلك عن كل مرة يلمس فيها أى من الحبلين .
- حساب درجة الاختبار :
- يجمع مقدار الفارق بين مكان لمس السباح لحائط النهاية وأسفل العلامة المحددة لمنتصف عرض الحارة . بالإضافة إلى المقادير المحسوبة عن مرات ملاسة السباح للحبلين المحددين للحارة ، وليكون المجموع هو درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .
- اختبار رقم (١٤) : -
- اسم الاختبار :
- درجة الانحراف لى سباحة الظهر من دفع حائط الحمام .*
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر ، وتوضع على حائطى بداية ونهاية الحارة علامة عند منتصف عرض الحارة .
- نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود (لعزل حاسة البصر)
- شريط قياس .
- وصف الأداء :
- يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود ، داخل الماء وأسفل علامة منتصف عرض الحارة ، ومواجهاً بالظهر لإتجاه السباحة ، ثم يقوم بدفع الحائط والسباحة بطريقة الظهر ، محاولاً لمس حائط النهاية أسفل علامة منتصف الحارة ، ويقاس البعد بين مكان اللمس وأسفل علامة منتصف الحارة بالمتر واجزائه .

* الاختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

- اذا لمس السباح أى من الحبلين المحددين للحارة ، يضاف مقدار ١,٧٥ متر (بعد منتصف عرض الحارة عن أى من الحبلين المحددين لها) إلى درجة السباح ، وذلك عن كل مرة يلمس فيها أى من الحبلين .
- حساب درجة الاختبار :

• يجمع مقدار الفارق بين مكان لمس السباح لحائط النهاية وأسفل العلامة المحددة لمنتصف عرض الحارة . بالإضافة إلى المقادير المحسوبة عن مرات ملامسة السباح للحبلين المحددين للحارة ، وليكون المجموع هو درجة المختبر .

- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .

- اختبار رقم (١٥) :-

- اسم الاختبار :

درجة الإنحراف فى سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .

- الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥متر ، وتوضع على حائطى بداية ونهاية الحارة علامة عند منتصف عرض الحارة .

• نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود (لعزل حاسة البصر)

- شريط قياس .

- وصف الأداء :

• يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود ، داخل الماء ومنتصف عرض الحارة ، ومواجهاً بالصدر لإتجاه السباحة ، ثم يقوم بدفع الحائط والسباحة بطريقة الصدر ، محاولاً لمس حائط النهاية أسفل علامة منتصف الحارة ، ويقاس البعد بين مكان اللمس وأسفل علامة منتصف الحارة بالمتر وأجزائه .

• اذا لمس السباح أى من الحبلين المحددين للحارة ، يضاف مقدار ١,٧٥ متر (بعد منتصف عرض الحارة عن أى من الحبلين المحددين لها) إلى درجة السباح ، وذلك عن كل مرة يلمس فيها أى من الحبلين .

- حساب درجة الاختبار :

• يجمع مقدار الفارق بين مكان لمس السباح لحائط النهاية وأسفل العلامة المحددة لمنتصف عرض الحارة ،

بالإضافة إلى المقادير المحسوبة عن مرات ملامسة السباح للحبلين المحددين للحارة ، وليكون المجموع هو

تابع مرفق رقم (٦)

درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة .

- اختبار رقم (١٦) : -

• اسم الاختبار :

درجة الإنحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥ متر ، وتوضع على حائطي بداية ونهاية الحارة علامة عند

منتصف عرض الحارة .

• نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود (لعزل حاسة البصر)

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود ، داخل الماء ومنتصف عرض الحارة ، ومواجهاً بالظهر

لإتجاه السباحة ، ثم يقوم بدفع الحائط والسباحة بطريقة الزحف على البطن ، محاولاً لمس حائط النهاية

أسفل علامة منتصف الحارة ، ويقاس البعد بين مكان اللمس وأسفل علامة منتصف الحارة بالمتر وأجزائه .

• اذا لمس السباح أى من الحبلين المحددين للحارة ، ويضاف مقدار ١,٧٥ متر (بعد منتصف عرض الحارة

عن أى من الحبلين المحددين لها) إلى درجة السباح ، وذلك عن كل مرة يلمس فيها أى من الحبلين .

• حساب درجة الاختبار :

• يجمع مقدار الفارق بين مكان لمس السباح لحائط النهاية وأسفل العلامة المحددة لمنتصف عرض الحارة ،

بالإضافة إلى المقادير المحسوبة عن مرات ملاسة السباح للحبلين المحددين للحارة ، ليكون المجموع هو

درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة .

- اختبار رقم (١٧) : -

• اسم الاختبار :

درجة الإنحراف في سباحة المتنوع من الوقوف في الماء .

تابع مرفق رقم (٦)

- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله أكبر من ٣٥ متر ، وتوضع على حائط النهاية علامة عند منتصف عرض الحارة .
- نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود (لعزل حاسة البصر)
- شريط قياس .
- وصف الأداء :
- يقف السباح فى الماء فى منتصف الحارة ، وعلى بعد ٢٥ متر من حائط النهاية . وينظر إلى علامة منتصف عرض الحارة على حائط النهاية ، ثم يواجه بالصدر أو الظهر عكس اتجاه السباحة ، وفق طريقة الساحة المستخدمة .
- يقوم السباح بارتداء النظارة المطلية باللون الأسود ، ثم الدوران من الوقوف فى الماء نصف دورة . يبدأ السباحة فى إتجاه حائط النهاية بطريقة الدولفن ، محاولاً لمس العلامة على الحائط . ويقاس البعد بين مكان اللمس بالمتر والعلامة بالمتر ، اجزائه .
- يكرر السباح ما سبق ثلاث مرات ، كل مرة باستخدام طريقة من طرق السباحة الثلاث الأخرى .
- اذا لمس السباح أى من الحبلين المحددين للحارة فى أى محاولة ، يضاف مقدار ١,٧٥ متر (بعد منتصف عرض الحارة عن أى من الحبلين المحددين لها) الى درجة السباح ، وذلك عن كل مرة يلمس فيها أى من الحبلين .
- حساب درجة الاختبار :
- يجمع مقدار الفروق الأربعة بين مكان لمس السباح لحائط النهاية وأسفل العلامة المحددة لمنتصف عرض الحارة ، مضافاً إليها المقادير المحسوبة عن مرات ملاسة السباح للحبلين المحددين للحارة ، فى جميع المحاولات الأربعة ، وليكون المجموع هو درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .
- اختبار رقم (١٨) : -
- اسم الاختبار :
- درجة الإنحراف فى سباحة المتنوع من البدء والدوران . *

تابع مرفق رقم (٦)

• الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر ، وتوضع على حائطى بداية ونهاية الحارة علامة عند منتصف عرض الحارة ، كما توضع علامة أخرى على جانبى الحمام على بعد (٥) متر من حائط البداية.

• نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود (لعزل حاسة البصر)

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يرتدى السباح النظارة المطلية باللون الأسود ، ويقوم بأداء أربعة محاولات للسباحة للمس حائط النهاية أسفل علامة منتصف عرض الحارة ، وتبدأ المحاولة الأولى من أداء السباح للبدء ثم سباحة الدولفن حتى لمس حائط النهاية ، بينما تبدأ المحاولات الثلاث الأخيرة من وقوف السباح فى الماء فى مواجهة علامة منتصف الحارة على حائط البداية وفى محاذاة العلامة المحددة لبعده (٥) متر فى حائط البداية ، ويقوم السباح فى المحاولة الثانية بالإقتراب الى الحائط مستخدماً سباحة الدولفن ثم الدوران لأداء سباحة الظهر ، حتى لمس حائط النهاية ، ويقوم السباح فى المحاولة الثالثة بالإقتراب الى الحائط مستخدماً سباحة الظهر ثم الدوران لأداء سباحة الصدر حتى للمس ، ويقوم فى المحاولة الرابعة بالإقتراب إلى الحائط مستخدماً سباحة الصدر ثم الدوران لأداء سباحة الزحف على البطن حتى للمس .

• فى كل محاولة من المحاولات الاربعة السابقة ، يقاس البعد بين مكان للمس وعلامة منتصف عرض الحارة بالمتر وأجزائه ، بالإضافة الى إضافة مقدار ١,٧٥ متر (بعد منتصف عرض الحارة عن أى من الحبلين المحددين لها) عن كل مرة يلمس فيها السباح أى من الحبلين المحددين للحارة .

• حساب درجة الاختبار :

• يجمع الفروق بين أماكن لمس السباح لحائط النهاية وأسفل العلامة المحددة لمنتصف عرض الحارة ، مضافاً إليها المقادير المحسوبة عن مرات ملامسة السباح للحبلين المحددين للحارة ، فى جميع المحاولات الأربعة ، ليكون المجموع هو درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة .

- اختبار رقم (١٩) : -

اسم الاختبار :

تابع مرفق رقم (٦)

سباحة الدولفين مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الاختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة الدولفين ، ولكن مع تغيير عدد ضربات الرجلين المؤداة مع كل ضربة بالذراعين ، بحيث يؤدي السباح عدد ٢ ، ثم ٣ ، ثم ٤ ، ثم ٣ ، ثم ٢ ضربة بالرجلين على الترتيب مع تتابع الذراعين ، ويستمر ذلك التغير فى تتابع عدد ضربات الرجلين مع تتابع ضربات الذراعين حتى الإنتهاء من مسافة الـ ٥٠ متر .

• يراعى السباح خلال الأداء إظهار ضربات رجله ، وإلا يعاد الأداء ، كما يسمح بنبات الذراعين عند سطح الماء لحظياً لإكمال عدد ضربات الرجلين المطلوب مع كل ضربة بالذراعين .

• يقوم المحكم خلال أداء الاختبار بقياس الزمن من لحظة صدوره إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط نهاية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة أداء عدد ضربات الرجلين التى يؤديها السباح مع كل ضربة بالذراعين ، ويصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاثة دقائق فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الاختبار .

• يراعى قبل أداء الاختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ومنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو المطلوب .

• حساب درجة الاختبار :

• تحسب درجة المختبر فى أداء الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

تابع مرفق رقم (٦)

٥٠ متر

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

زمن أداء الاختبار (بالثانية)

السرعة المطلقة لسباحة الدولفين (بالمتر : ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- اختبار رقم (٢٠) : -

• اسم الاختبار :

• سباحة الدولفين باستخدام زعانف اليدين والقدمين . *

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• زعانف لليدين والقدمين ، مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .

• وصف الأداء :

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة الدولفين ، مستخدماً زعانف اليدين والقدمين .

• يقوم المحكم خلال أداء الاختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط

نهاية الـ ٥٠ متر .

• حساب درجة الاختبار :

• تحسب درجة المختبر في أداء الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

تابع مرفق رقم (٦)

٥٠ متر

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

زمن أداء الاختبار (بالثانية)

السرعة المطلقة لسباحة الدولفن (بالمتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- اختبار رقم (٢١) : -

• اسم الاختبار :

• سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة . *

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الظهر ، ولكن مع تغيير تابع ضربات

الذراعين لتؤدي الذراع اليمنى ضربتان متتاليتان بينما الذراع اليسرى ثابتة بجانب الجسم ، ثم تؤدي

الذراع اليسرى ضربتان متتاليتان بينما الذراع اليمنى ثابتة بجانب الجسم ، ويستمر هذا التابع بضربات

الذراعين بنفس الترتيب ، بينما تؤدي ضربات الرجلين بالطريقة المعتادة .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط

نهاية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة تتابع ضربات الذراعين بطريقة الأداء المطلوبة ، ويصدر المحكم في

حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاث دقائق .

• حساب درجة الأختبار :

• تحسب درجة المختبر فى أداء الإختبار باستخدام المعدنة الآتية : -

* الإختبار من تصبه الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

٥٠ متر

زمن أداء الاختبار (بالثانية)

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

السرعة المطلقة لسباحة الظهر (بالتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- اختبار رقم (٢٢) : -

• اسم الاختبار :

• سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين . *

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• زعانف يدين وزعانف قدمين ، مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .

• وصف الأداء :

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الظهر ، مستخدماً زعانف اليدين

والقدمين .

• يقوم المحكم خلال أداء الاختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط

نهاية الـ ٥٠ متر .

• حساب درجة الاختبار :

• تحسب درجة المختبر لى أداء الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

تابع مرفق رقم (٦)

٥٠ متر

زمن أداء الاختبار (بالثانية)

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

السرعة المطلقة لسباحة الظهر (بالمتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- اختبار رقم (٢٣) : -

• اسم الاختبار :

• سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين جلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الصدر ، ولكن مع تغيير عدد ضربات

الذراعين المؤداة مع كل ضربة بالرجلين ، بحيث يؤدي السباح عدد ١ ، ثم ٢ ، ثم ٣ ، ثم ٢ ، ثم ١

ضربة بالذراعين على الترتيب مع تتابع ضربات الرجلين ، ويستمر ذلك التغير لى تتابع عدد ضربات

الذراعين مع تتابع ضربات الرجلين حتى الإنتهاء من مسافة الـ ٥٠ متر .

• يسمح بثبات الرجلين لحظياً لإكمال عدد ضربات الذراعين المطلوب مع كل ضربة بالرجلين .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، وحتى يلمس السباح حائط

نهاية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة أداء عدد ضربات الذراعين التى يؤديها السباح مع كل ضربة

بالرجلين ، ويصدر المحكم فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار تعليماته للسباح بإعادة الأداء

بعد راحة ثلاث دقائق .

تابع مرفق رقم (٦)

- يراعى قبل أداء الاختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، وينصح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .
- حساب درجة الاختبار :
- تحسب درجة المختبر فى الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

زمن أداء الاختبار (بالثانية)

السرعة المطلقة لسباحة الصدر (باثر / ثابتة)

من دفع حائط الحمام .

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- اختبار رقم (٢٤) : -

• اسم الاختبار :

سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة :

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وسادة طفو ، مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الاختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الصدر ، ولكن مع الاحتفاظ بوسادة

طفو بين الفخذين طوال مسافة الاختبار .

• يقوم المحكم خلال أداء الاختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، وحتى يلمس السباح حائط

نهاية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة دوام الاحتفاظ بوسادة الطفو بين الفخذين طوال الأداء ، وفى حالة

تابع مرفق رقم (٦)

- إنقلاب وسادة الطفو من بين الفخذين ، يصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاث دقائق.
- يراعى قبل أداء الاختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .
- حساب درجة الاختبار :
- تحسب درجة المختبر فى الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

زمن أداء الاختبار (بالثانية)

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

السرعة المطلقة لسباحة الصدر (بالتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة

- اختبار رقم (٢٥) : -

• اسم الاختبار :

• سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة :

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الاختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الزحف على البطن ، ولكن مع تغيير

تتابع ضربات الذراعين لتؤدى الذراع اليمنى ضربتان متاليتان بينما الذراع اليسرى ثابتة بجانب الجسم ،

ويأخذ النفس من الجانب الأيسر ، ثم تؤدى الذراع اليسرى ضربتان متاليتان ، بينما الذراع اليمنى ثابتة

بجانب الجسم ، ويأخذ النفس من الجانب الأيمن ، ويستمر هذا التتابع لضربات الذراعين بنفس الترتيب .

تابع مرفق رقم (٦)

بينما تؤدي الرجلين الطريقة المعتادة .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، وحتى يلمس السباح حائط نهاية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة تتابع ضربات الذراعين بطريقة الأداء المطلوبة ، ويصدر المحكم فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاث دقائق .

• يراعى قبل أداء الإختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .

• حساب درجة الإختبار :

• تحسب درجة المختبر فى الإختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

زمن أداء الإختبار (بالثانية)

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

السرعة المطلقة لسباحة الظهر (بالمتر / ثانية)
من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- إختبار رقم (٢٦) : -

• اسم الإختبار :

سباحة الزحف على البطن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• زعانف يدين وزعانف قدمين ، مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .

• وصف الأداء :

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الزحف على البطن ، مستخدماً زعانف

تابع مرفق رقم (٦)

اليدين والقدمين .

- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط نهاية ال ٥٠ متر .
- حساب درجة الاختبار :
- تحسب درجة المختبر في أداء الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

زمن أداء الاختبار (بالثانية)

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن (بالمتر / ثانية)
من دفع حائط الحمام .

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- اختبار رقم (٢٧) : -

• اسم الاختبار :

٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين* .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الاختبار بمفرده .

• يقوم السباح بأداء سباحة ٤ × ٥٠ متر بأربع طرق للسباحة من دفع الحائط ، بحيث يتم في ال ٥٠ متر الأولى سباحة الدولفين على أن تؤدي ضربات الذراعين بتتابع ضربتين تمثليتين متتاليتين بالذراعين ، ثم ثلاث ضربات بالذراع اليمنى فقط مع تثبيت الذراع اليسرى بجانب الجسم ، ثم ثلاث ضربات بالذراع اليسرى فقط مع تثبيت الذراع اليمنى بجانب الجسم ، ثم بنفس الأسلوب تؤدي أربع ضربات بالذراع اليمنى ثم أربع ضربات بالذراع اليسرى ، ثم ثلاثة بالذراع اليمنى ثم ثلاثة بالذراع اليسرى ، ثم ضربتان

* الاختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

تماثلتان بالذراعين ، ويستمر هذا التابع السابق لضربات الذراعين حتى الإنتهاء من مسافة الإختبار ، أما ضربات الرجلين وحركة التنفس فيتم أدائها بالتابع المعتاد .

وتكون الـ ٥٠ متر الثانية لسباحة الظهر ، بأن تؤدي ضربات الذراعين بتابع ضربة واحدة بالذراع اليمنى ، ثم ضربة واحدة تماثلية بالذراعين معاً ، ثم ضربة واحدة بالذراع اليسرى ، ثم ضربة واحدة تماثلية بالذراعين ، ويستمر التابع السابق حتى الإنتهاء من مسافة الإختبار ، أما ضربات الرجلين فيتم أدائها بالطريقة المعتادة.

وتكون الـ ٥٠ الثالثة لسباحة الصدر على أن تؤدي ضربات الذراعين بالتابع السابق في سباحة الدونفين ، بينما تتم ضربات الرجلين ويؤدي التنفس بالطريقة المعتادة .

وتكون الـ ٥٠ متر الرابعة والأخيرة لسباحة الزحف على البطن على أن تؤدي ضربات الذراعين بتابع ضربة بالذراع اليمنى مع ثبات اليسرى عند سطح الماء ، ثم ضربة بالذراع اليسرى مع ثبات اليمنى عند سطح الماء ، وبنفس الطريقة تؤدي ضربتين بالذراع اليمنى ثم ضربتين بالذراع اليسرى ، ثم ثلاث ضربات باليمنى يليها ثلاث ضربات باليسرى ، ثم ضربتين باليمنى فثلاث باليسرى ثم ضربة واحدة باليمنى يتبعها ضربة واحدة باليسرى ، ويستمر التابع السابق لضربات الذراعين حتى الإنتهاء من مسافة الاختبار . أما ضربات الرجلين فتؤدي بالطريقة المعتادة ، ويتم التنفس من على الجانب العكسي للذراع المتحركة .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن كل ٥٠ متر من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط نهاية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة تنابع ضربات الذراعين المطلوب تنفيذها ، وطريقة الأداء المطلوبة لكل سباحة ، ويصدر المحكم في حالة حدوث أى مخالفة لطريقة الأداء المطلوبة ، تعليماته للسباح بإعادة أداء أى ٥٠ متر بعد راحة بينية قدرها ثلاث دقائق .

• يراعى قبل أداء الإختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .

• حساب درجة الإختبار :

• تحسب درجة المختبر في أداء كل ٥٠ متر من الاربعة باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

زمن أداء الـ ٥٠ متر (بالثانية)

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

في أحد أجزاء الإختبار

لسرعة المطلقة لطريقة السباحة المستخدمة في أداء

الـ ٥٠ متر (بالمتر / ثانية) من دفع حائط الحمام .

تابع مرفق رقم (٦)

- يعتبر مجموع نتيجة تطبيق المعادلة السابقة على أجزاء الإختبار الأربعة ، هي درجة المختبر في أداء الإختبار .
- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- إختبار رقم (٢٨) :-

- اسم الإختبار :
- سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .
- ساعة إيقاف .
- وصف الأداء :

- يؤدي السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الدولفن ، ولكن مع الإحفظ - لرأس بأكملها باستمرار أسفل سطح الماء لثلاث ضربات متتالية بالذراعين ، وأداء حركة التنفس في الضربة الرابعة

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط بداية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة تواجد الرأس بأكملها أسفل سطح الماء لثلاث ضربات بالذراعين ثم التنفس في الضربة الرابعة ، ويصدر تعليماته للسباح بإعادة الأداء ر بعد راحة ثلاث دقائق في حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار .

- حساب درجة الإختبار :

• تحسب درجة المختبر في أداء الإختبار باستخدام المعادلة الآتية :-

تابع مرفق رقم (٦)

٥٠ متر

زمن أداء الإختبار (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة

السرعة المطلقة لطريقة سباحة الدولفن (بالمتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركى خلال السباحة .

- اختبار رقم (٢٩) : -

• اسم الاختبار :

• سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الظهر ، ولكن تؤدى الذراعين حركات

تبادلية أماماً أسفل خارج الماء ليتبادل إصبعى الخنصر لمس سطح الماء أعلى الجسم ، وبجانب الجسم ، بينما

يتلامس الإبهامان أمام الجسم .

يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط

نهاية ال ٥٠ متر ، مع ملاحظة ملاسة إصبعى الخنصر لسطح الماء ، وتلامس إصبعى الإبهام لبعضهما أمام

الجسم ، وفى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار يصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد

راحة ثلاثة دقائق .

• يراعى قبل أداء الاختبار أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على طريقة الأداء .

• حساب درجة الاختبار :

تابع مرفق رقم (٦)

• تحسب درجة المختبر لى أداء الإختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

زمن أداء الإختبار (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة

السرعة المطلقة لسباحة الظهر (بالمتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركى خلال السباحة .

- اختبار رقم (٣٠) : -

• اسم الاختبار :

• سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية . *

• الغرض منه :

• قياس القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الصدر ، ولكن مع الاحتفاظ بالرأس

بأكملها باستمرار أسفل سطح الماء لثلاث ضربات متتالية بالذراعين ، وأداء حركة التنفس فى الضربة

الرابعة .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط

نهاية ال ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة تواجد الرأس بأكملها أسفل سطح الماء طوال أداء الثلاث ضربات

بالذراعين ثم التنفس فى الضربة الرابعة ، ويصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاثة دقائق

فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار .

• حساب درجة الإختبار :

تابع مرفق رقم (٦)

• تحسب درجة المختبر فى أداء الإختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

فى زمن أداء الإختبار (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة

السرعة المطلقة لسباحة الصدر (بالمتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركى خلال السباحة .

- اختبار رقم (٣١) : -

• اسم الاختبار :

• سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بإحدى الذراعين . *

• الغرض منه :

• قياس القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٢ × ٥٠ متر بطريقة سباحة الزحف على البطن ، حيث يقوم

فى الـ ٥٠ متر الأولى بأداء ضربات الذراع اليمنى كالعتاد بينما تقوم الذراع اليسرى مع كل ضربة كاملة

بالذراع اليمنى ، بأداء نصف الحركة الرجوعية فقط للمس إبهام اليد اليسرى لأسفل إبط الذراع

اليسرى ، ثم مد هذه الذراع ليلمس الإبهام لباس البحر ، كما تؤدى حركة التنفس مع جانب الذراع

اليسرى ، ويستمر ذلك الأداء حتى لمس السباح لحائط نهاية الـ ٥٠ متر ، وفى الـ ٥٠ متر الثانية يعكس

الأداء الحركى للذراعين ، وحركة التنفس .

• يراعى السباح خلال الأداء إظهار ملازمة الإبهام لأسفل الإبط ولللباس البحر ، وإلا يعاد الأداء .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن لكل ٥٠ متر تؤدى بالطريقة الصحيحة ، من لحظة صدور

إشارة البدء ، وحتى يلمس السباح حائط نهاية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة صحة الأداء ، وفى حالة

حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار ، يصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاث دقائق

تابع مرفق رقم (٦)

- يراعى قبل أداء الاختبار أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ومنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .
- حساب درجة الاختبار :
- تحسب درجة المختبر فى أداء كل ٥٠ متر المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

زمن أداء الـ ٥٠ متر (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة

فى أحد جزئى الاختبار

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن

(بالمتر / ثانية) من دفع حائط الحمام .

• يعتبر مجموع نتيجتى تطبيق المعادلة السابقة على جزئى الاختبار هى درجة المختبر فى الاختبار .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركى خلال السباحة .

- اختبار رقم (٣٢) :

• اسم الاختبار :

سباحة ٤ × ٥٠ متنوع مع التحكم فى أوضاع وحركات الرأس .

• الغرض منه :

قياس القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• كوب من البلاستيك مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الاختبار بمفرده .

• يقوم السباح بأداء سباحة ٤ × ٥٠ متر بأربع طرق للسباحة من دفع الحائط ، بحيث يتم فى الـ ٥٠ متر

الأولى سباحة الدولفين على أن يحتفظ السباح بالرأس بأكملها أسفل سطح الماء لضربتين متاليتين بالذراعين

، ثم يحتفظ بها بأكملها خارج سطح الماء لضربتين متاليتين بالذراعين ، وتستمر حركة الرأس بنفس

تابع مرفق رقم (٦)

الأسلوب حتى الانتهاء من الـ ٥٠ متر الأولى .

وتكون الـ ٥٠ متر الثانية لسباحة الظهر، على أن يضع السباح فوق جبهته كوب من البلاستيك يُحافظ على اتزانته فوق الجبهة طوال سباحته لمسافة الـ ٥٠ متر وإذا سقط الكوب يقوم السباح بإعادة وضعه فوق جبهته ، ويكمل السباحة بشرط أن يبدأ من نفس النقطة التي سقط عندها الكوب .

وتكون الـ ٥٠ متر الثالثة لسباحة الصدر على أن تؤدي حركات الرأس بنفس الطريقة السابقة ذكرها لسباحة الدولفن .

وتكون الـ ٥٠ متر الرابعة والأخيرة لسباحة الزحف على البطن على أن تؤدي حركة التنفس إلى الجانب مع كل ضربة ذراع ، ومع مراعاة عدم ارتفاع مستوى العينين عن سطح الماء عند عودة الوجه للماء بعد حركة الرأس للتنفس من أى من الجانبين .

• يقوم المحكم خلال أداء الاختبار بقياس زمن كل ٥٠ متر من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط نهاية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة الإشرائط السابقة لصحة الأداء فى كل ٥٠ متر . وفى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة الأداء المطلوبة ، يصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة أداء أى ٥٠ متر بعد راحة بينية قدرها ثلاث دقائق .

• يراعى قبل أداء كل ٥٠ متر أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على طريقة الأداء للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .

• حساب درجة الاختبار :

• تحسب درجة المختبر فى أداء كل ٥٠ متر من الأربعة باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

فى زمن أداء الـ ٥٠ متر (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة

فى أحد أجزاء الاختبار

السرعة المطلقة لطريقة السباحة المستخدمة فى

أداء الـ ٥٠ متر (بالمتر / ثانية) من دفع حائط الحمام .

• يعتبر مجموع نتيجة تطبيق المعادلة السابقة على أجزاء الاختبار الأربعة هى درجات المختبر فى أداء الاختبار.

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركى خلال السباحة .

- اختبار رقم (٣٣) : -

• اسم الاختبار :

تابع مرفق رقم (٦)

سباحة الدولفين والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح بدفع حائط الحمام لسباحة ٢ x ٥٠ متر ، تكون الـ ٥٠ متر الأولى باستخدام ساحة الدولفين وتكون الـ ٥٠ متر الثانية باستخدام سباحة الصدر ، وتؤدي ضربات الذراعين والرجلين المعتادة مع كلاً من السباحتين ، ولكن مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء كاملاً ، بحيث يكون مستوى ذقن السباح أعلى من سطح الماء طوال مسافة الـ ٥٠ متر .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن كل ٥٠ متر من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط نهاية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة مستوى ذقن السباح طول أداء مسافة الـ ٥٠ ويصدر تعليماته للسباح بإعادة أداء أى ٥٠ متر منهما بعد راحة ثلاث دقائق ، فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة الأداء المطلوبة .

• حساب درجة الإختبار :

• تحسب درجة الإختبار فى أداء كل من ٥٠ متر على حدة باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

زمن أداء الـ ٥٠ متر (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة

فى أحد جزئى الإختبار

السرعة المطلقة لطريقة السباحة المستخدمة فى

أداء الـ ٥٠ متر (بالمتر / ثانية) من دفع حائط الحمام

• يعتبر مجموع نتيجة تطبيق المعادلة السابقة على جزئى الاختبار هى درجة المختبر فى أداء الإختبار.

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركي خلال السباحة .

تابع مرفق رقم (٦)

- اختبار رقم (٣٤) :-

• اسم الاختبار :

• سباحة سباحة الظهر والزحف على البطن مع تنابع الالتفات حول المحور الطولى للجسم .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح بسباحة ٢ × ٥٠ متر من دفع حائط الحمام ، ويؤدى فى ال ٥٠ متر الأولى سباحة الظهر ، على ان تثبت الذراع اليسرى ممددة أمام الكتف وتقوم الذراع اليمنى بأداء ضربتين كاملتين مع ملامسة إبهام اليد اليمنى لليد اليسرى فى كل ضربة ، ثم تبادل الذراعان العمل لأداء ضربتين كاملتين بالذراع اليسرى مع ملامسة إبهام اليد اليسرى لليد اليمنى ، ويستمر هذا التبادل حتى يتم لمس حائط نهاية ال ٥٠ متر .

• ويؤدى فى ال ٥٠ متر الثانية سباحة الزحف على البطن ، على أن تقوم الذراع اليمنى بأداء ضربتين كاملتين بينما تثبت الذراع اليسرى خلف الظهر ، ثم تتبادل الذراعان العمل ، ويستمر هذا التبادل حتى يتم لمس حائط نهاية ال ٥٠ متر .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن كل ٥٠ متر من لحظة صدور إشارة البداية ، وحتى يلمس السباح حائط نهاية ال ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة صحة الأداء فى كل ٥٠ متر ، ويصدر تعليماته للسباح بإعادة أداء أى ٥٠ متر منهما بعد راحة ثلاث دقائق فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة الأداء المطلوبة .

• يراعى قبل أداء كل ٥٠ متر أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء للتأكد من فهم السباح لم هو مطالب تنفيذه .

• حساب درجة الاختبار :

• تحسب درجة الإختبار فى أداء كل ٥٠ متر باستخدام المعادلة الآتية :-

تابع مرفق رقم (٦)

٥٠ متر

زمن أداء الـ ٥٠ متر (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة

في أحد جزئى الاختبار

السرعة المطلقة لطريقة السباحة المستخدمة في

أداء الـ ٥٠ متر (بالمتر / ثانية) من دفع حائط الحمام.

• يعتبر مجموع نتيجة تطبيق المعادلة السابقة على جزئى الاختبار هي درجة المختبر في أداء الاختبار.

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركي خلال السباحة .

- اختبار رقم (٣٥) :

• اسم الاختبار :

الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتووع .

• الأدوات المستخدمة

• جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرين سنتيمتر ، وطولها ستون

سنتيمتر وسمكها ثلاثة سنتيمترات (٥٠ : ٤٣١)

• ساعة إيقاف .

• نظارة ماء ذات عدسات مطلية باللون الأسود .

• وصف الأداء :

• يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود فوق حالة العارضة بالقدم اليمنى ، على أن توضع القدم

مستعرضة على العارضة ، ويضع المختبر القدم اليسرى على اللوحة أو على الأرض ، وعند سماع إشارة

البدء يقوم المختبر برفع القدم اليسرى التي على اللوحة أو الأرض ، بحيث يرتكز على القدم اليمنى التي

على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .

• يؤدي الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .

• يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة رفع القدم اليسرى وحتى نزولها مرة أخرى وملامستها للوحة أو

الأرض.

• للمختبر ثلاث محاولات مع راحة بينية دقيقة واحدة .

تابع مرفق رقم (٦)

• حساب درجة الإختبار :-

- يعتبر أفضل زمن مقياس للسباح فى المحاولات الثلاث هو درجة المختبر فى الاختبار .
- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع .

- اختبار رقم (٣٦) :-

• اسم الاختبار :

الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) . *

• الغرض منه :

- قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى متنوع .
- الأدوات المستخدمة

• جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت فى منتصفها عارضة ارتفاعها عشرين سنتيمتر ، وطولها ستون

سنتيمتر وسمكها ثلاثة سنتيمترات (٥١ : ٤٣١)

• ساعة إيقاف .

• نظارة ماء ذات عدسات مطلية باللون الأسود .

• وصف الأداء :

- يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود فوق العارضة بالقدم اليسرى ، على أن توضع القدم مستعرضة على العارضة ، ويضع المختبر القدم اليمنى على اللوحة أو على الأرض ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع القدم اليمنى التى على اللوحة أو الارض ، بحيث يركز على القدم اليسرى التى على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .
- يؤدى الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .
- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة رفع القدم اليمنى وحتى نزولها مرة أخرى وملامستها للوحة أو الأرض.
- للمختبر ثلاثة محاولات مع راحة بينية دقيقة واحدة .

• حساب درجة الإختبار :-

- يعتبر أفضل زمن مقياس للسباح فى المحاولات الثلاث هو درجة المختبر فى الاختبار .
- كلما زادت الدرجة ، كلما كانت درجة المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٣٧) :-

* الإختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

- اسم الاختبار :
- الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع .
- الأدوات المستخدمة
- جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت فى منتصفها عارضة ارتفاعها عشرين سنتيمتر ، وطولها ستون سنتيمتر ، وبمسكها ثلاثة سنتيمترات (٥١ : ٤٣١)
- ساعة إيقاف .
- نظارة ماء ذات عدسات مطلية باللون الأسود .
- وصف الأداء :
- يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود فوق حافة العارضة بإحدى القدمين ، ويضع القدم الأخرى على اللوحة أو على الأرض ، وعند سماع إشارة البدء ، يقوم المختبر برفع القدم التى على اللوحة أو على الأرض ، ليضعها على العارضة بحيث تكون القدمين فى وضع مستعرض على العارضة ، ويستمر الاتزان فوق العارضة لأطول وقت ممكن .
- يؤدى الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .
- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة ملامسة القدمين للعارضة وحتى نزول أى منهما على اللوحة أو الأرض .
- للمختبر ثلاثة محاولات مع راحة بينية دقيقة واحدة .
- حساب درجة الإختبار :-
- يعتبر أفضل زمن مقياس للسباح فى المحاولات الثلاث هو درجة المختبر فى الاختبار .
- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع .
- اختبار رقم (٣٨) : -
- اسم الاختبار :
- الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الاحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع .

تابع مرفق رقم (٦)

• الأدوات المستخدمة :

- جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون سنتيمتر . وطولها ستون سنتيمتر وبمسكها ثلاثة سنتيمترات .
- ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

- يقف السباح فوق حافة العارضة بالقدم اليمنى ، على أن توضع القدم مستعرضة على العارضة ، ويضع المختبر القدم اليسرى على اللوحة أو على الأرض ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع القدم اليسرى مرتكزاً على القدم اليمنى التي على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .
- يؤدي الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .
- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة رفع القدم اليسرى وحتى نزولها على اللوحة أو الأرض .
- حساب درجة الاختبار :-

- يعتبر الزمن المقاس هو درجة المختبر في الاختبار .

كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس بوضع التوازن الثابت .

(٥١ : ٤٣١ ، ٤٣٢)

- اختبار رقم (٣٩) :-

• اسم الاختبار :

الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

- جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون سنتيمتر ، وطولها ستون سنتيمتر وبمسكها ثلاثة سنتيمترات .
- ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

- يقف السباح فوق حافة العارضة بالقدم اليسرى ، على أن توضع القدم مستعرضة على العارضة ، ويضع المختبر القدم اليمنى على اللوحة أو على الأرض ، وعند سماع إشارة البداية يقوم المختبر برفع القدم اليمنى ، بحيث يركز على القدم اليسرى التي على العارضة ، ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .
- يؤدي الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .

تابع مرفق رقم (٦)

- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة رفع القدم اليمنى وحتى نزولها على اللوحة أو الأرض.
- حساب درجة الاختبار :-

• يعتبر الزمن المقاس هو درجة المختبر فى الاختبار .

كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس بوضع التوازن الثابت .

(٥١ : ٤٣١ ، ٤٣٢) .

- اختبار رقم (٤٠) :-

• اسم الاختبار :

الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت فى منتصفها عارضة ارتفاعها عشرين سنتيمتر ، وطول ستود

سنتيمتر وسمكها ثلاثة سنتيمترات .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح فوق العارضة باحدى القدمين ويضع القدم الأخرى على اللوحة أو على الأرض ، وعند

سماع إشارة البدء ، يقوم المختبر برفع القدم التى على اللوحة أو على الأرض ، ليضعها على العارضة بحيث

تكون كلا القدمين فى وضع مستعرض على العارضة ، ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .

• يؤدى الاخبار والمختبر مرتدياً حذاء .

• يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة ملاسة القدمين للعارضة وحتى نزول أى منهما على اللوحة أو

الأرض.

• حساب درجة الاختبار :-

• يعتبر الزمن المقاس هو درجة المختبر لى الاختبار .

• كلما زادت الدرجة ، دل ذلك على حسن الاحساس بوضع التوازن الثابت.

(٥١ : ٤٣١ ، ٤٣٢)

- اختبار رقم (٤١) :-

• اسم الاختبار :

تابع مرفق رقم (٦)

خطأ الاحساس بزمن ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع * .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٠ متر من حائط البداية على جانب

الحمام .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى يتخطى النقطة الموازية للعلامة

التي على بعد ١٠ متر من حائط البداية ، ثم يقف فى الماء .

• يقوم المحكم بتشغيل ساعة الايقاف من لحظة صدور إشارة البدء وحتى وصول السباح الى النقطة الموازية

للعلامة التي على بعد ١٠ متر من حائط البداية ، ويسجل قراءة الساعة بالثانية وأجزائها من المائة .

• يسأل السباح عن الزمن الذى يتوقع قطعه لما بين البدء من لحظة صدور الإشارة وحتى وصوله الى علامة الـ

١٠ متر من حائط البداية ويسجل الزمن المتوقع .

• حساب درجة الاختبار :-

• يحسب الفارق بين الزمن الحقيقى لقطع السباح للمسافة ، والزمن المتوقع ، بصرف النظر عن الإشارة (=)

ليكون ذلك الفرق هو درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء .

- اختبار رقم (٤٢) : -

• اسم الاختبار :

خطأ الاحساس بزمن ١٢,٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع * .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٢,٥ متر من حائط البداية على جانب

الحمام .

تابع مرفق رقم (٦)

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

- يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى يتخطى النقطة الموازية للعلامة التى على بعد ١٢,٥ متر من حائط البداية ، ثم يقف فى الماء .
- يقوم المحكم بتشغيل ساعة الإيقاف من لحظة صدور إشارة البدء وحتى يصل السباح إلى النقطة الموازية للعلامة التى على بعد ١٢,٥ متر من حائط البداية ويسجل قراءة الساعة بالثانية وأجزائها من المائة .
- يسأل السباح عن الزمن الذى يتوقع قطعه لما بين البدء من لحظة صدور الإشارة وحتى وصوله إلى علامة الـ ١٢,٥ متر من حائط البداية ويسجل الزمن المتوقع .

• حساب درجة الاختبار :-

- يحسب الفارق بين الزمن الحقيقى لقطع السباح للمسافة ، والزمن المتوقع ، بصرف النظر عن الإشارة (:) ليكون ذلك الفرق هو درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء .

- اختبار رقم (٤٣) :-

• اسم الاختبار :

خطأ الاحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٥ متر من حائط البداية على جانب الحمام .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

- يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى يتخطى النقطة الموازية للعلامة التى على بعد ١٥ متر من حائط البداية ، ثم يقف فى الماء .
- يقوم المحكم بتشغيل ساعة الإيقاف من لحظة صدور إشارة البدء وحتى وصول السباح إلى النقطة الموازية للعلامة التى على بعد ١٥ متر من حائط البداية ويسجل قراءة الساعة بالثانية وأجزائها من المائة .

* الاختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

• يسأل السباح عن الزمن الذى يتوقع قطعه لما بين البدء من لحظة صدور الإشارة ، وحتى وصوله الى علامة الـ ١٥ متر من حائط البداية ويسجل الزمن المتوقع .

• حساب درجة الاختبار :-

• يحسب الفارق بين الزمن الحقيقى لقطع السباح للمسافة ، والزمن المتوقع ، بصرف النظر عن الإشارة (=) ليكون ذلك الفرق هو درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء .

- اختبار رقم (٤٤) :-

• اسم الاختبار :

خطأ الاحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٠ متر من حائط البداية على جانب

الحمام .

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدلفن حتى المسافة التى يقدر هو أنها تبعد

عن حائط البداية بمسافة ١٠ متر ، ويقف فى الماء .

• يقوم المحكم بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح فى الماء والعلامة التى على بعد الـ ١٠

متر من حائط البداية

• حساب درجة الاختبار :-

• يعتبر مقدار الفرق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح فى الماء ، وعلامة بعد الـ ١٠ متر من حائط

البداية ، مقاساً بالمتر وأجزائه بالسنتيمتر ، هو درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركى العضلى بمسافة البدء .

- اختبار رقم (٤٥) :-

• اسم الاختبار :

* الاختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

خطاً الاحساس بمسافة ١٢,٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على جانب الحمام ، وعلى بعد ١٢,٥ متر من

حائط البداية .

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدلفن حتى المسافة التى يقدر أنها تعد عن

حائط البداية بمسافة ١٢,٥ متر ، ويقف فى الماء .

• يقوم المحكم بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح فى الماء وعلامة على بعد الـ ١٢,٥ متر

من حائط البداية .

• حساب درجة الإختبار :-

• يعتبر مقدار الفرق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح فى الماء ، وعلامة بعد الـ ١٢,٥ متر عن حائط

البداية ، مقاساً بالمتر وأجزائه ، هو درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركى العضلى بمسافة البدء .

- اختبار رقم (٤٦) : -

• اسم الاختبار :

خطاً الاحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٥ متر من حائط البداية على جانب

الحمام .

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

تابع مرفق رقم (٦)

- يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدوفن حتى المسافة التي يقدر هو أنها تبعد عن حائط البداية بمسافة ١٥ متر ، ويقف في الماء .
- يقوم المحكم بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح في الماء والعلامة التي على بعد ١٥ متر من حائط البداية .
- حساب درجة الاختبار :-
- يعتبر مقدار الفرق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح في الماء ، وعلامة الـ ١٥ متر من حائط البداية ، مقاساً بالمتر وأجزائه بالسنتيمتر ، هو درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركي العضلي بمسافة البدء .
- اختبار رقم (٤٧) : -
- اسم الاختبار :
- الاحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٠ متر .
- الغرض منه :
- قياس رشاقة الدورانات خلال سباحة الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانبي الحمام ، الاولى على بعد ١٠ متر من حائط الدوران ، والثانية على بعد ١٥ متر (خمسة أمتار من العلامة الاولى) .
- ساعتان إيقاف .
- وصف الأداء :
- يقف السباح في محاذاة العلامة التي على بعد ١٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له ، ومع إشارة البدء ، يقوم السباح بالاقتراب بأقصى سرعة من حائط الدوران ، بسباحة الدوفن ، ثم الدوران والخروج من الدوران بأقصى سرعة حتى الوصول لعلامة الـ ١٥ متر بسباحة الظهر ، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام إحدى ساعتى الإيقاف من لحظة وصول السباح إلى العلامة على بعد ١٠ متر من حائط الدوران وحتى ملامسة السباح للحائط ، بينما يسجل زمن الخروج من الدوران باستخدام ساعة الإيقاف الأخرى من لحظة مغادرة آخر جزء من جسم السباح الملامس للحائط وحتى وصول السباح إلى نفس العلامة التي على بعد ١٠ متر من الحائط .
- يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليرد في المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر إلى سباحة الصدر ، بينما يؤدي في المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر إلى سباحة الزحف على البطن . وذلك يكون قد سجل السباح ستة أزمنة (ثلاثة للاقتراب ، وثلاثة للخروج)

تابع مرفق رقم (٦)

• حساب درجة الإختبار :-

• ونحسب الرشاقة الخاصة بكل دوران على حدة بالمعادلة الآتية :

$$\begin{array}{c}
 \text{١٠ متر} \quad \text{١٠ متر} \\
 \text{-----} \quad \text{-----} \\
 \text{زمن الاقتراب باستخدام السباحة} \quad \text{زمن الخروج باستخدام الساحة} \\
 \text{الخاصة بنوع الدوران (بالثانية)} \quad \text{الخاصة بنوع الدوران (بالثانية)} \\
 \hline
 \text{رشاقة الدوران} = \frac{\text{السرعة المطلقة للسباحة الخاصة} + \text{بالاقتراب لنوع الدوران} + \text{بالخروج لنوع الدوران (بالتر / ثانية)}}{\text{السرعة الخاصة للسباحة الخاصة} + \text{بالاقتراب لنوع الدوران} + \text{بالخروج لنوع الدوران (بالتر / ثانية)}} \\
 \text{المتحركة}
 \end{array}$$

• تحسب درجة المختبر على الاختبار بالمعادلة الآتية :

$$\begin{array}{c}
 \text{رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع} = \\
 \text{(رشاقة دوران الدولفن ظهر) + (رشاقة دوران الظهر صدر) + (رشاقة دوران الصدر زحف)} \\
 \hline
 ٣
 \end{array}$$

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن رشاقة الدورانات .

- اختبار رقم (٤٨) :-

• اسم الاختبار :

• الاحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ٧,٥ متر .

• الغرض منه :

• قياس رشاقة الدورانات خلال سباحة الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام ، الأولى على بعد ٧,٥ متر

من حائط الدوران ، والثانية على بعد ١٢,٥ متر (خمسة أمتار من العلامة الأولى) .

• ساعتان إيقاف .

• وصف الأداء :

تابع مرفق رقم (٦)

• يقف السباح فى محاذة العلامة التى على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له ، ومع اشارة البدء يقوم السباح بالاقتراب بأقصى سرعة من حائط الدوران ، بسباحة الدولفن ، ثم الدوران ، ثم الخروج من الدوران بأقصى سرعة حتى الوصول لعلامة الـ ١٢,٥ متر بسباحة الظهر ، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام إحدى ساعتى الإيقاف من لحظة وصول السباح إلى العلامة على بعد ٧,٥ متر من حائط الدوران وحتى ملامسة السباح للحائط ، بينما يسجل زمن الخروج من الدوران باستخدام ساعة الإيقاف الأخرى من لحظة مغادرة آخر جزء من جسم السباح الملامس للحائط وحتى وصول السباح إلى نفس العلامة التى على بعد ٧,٥ متر من الحائط .

• يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدى فى المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر الى سباحة الصدر ، بينما يؤدى فى المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على البطن ، وبذلك يكون قد سجل السباح ستة أزمنة (ثلاثة للاقتراب ، وثلاثة للخروج)

• حساب درجة الاختبار :-

• وتحسب الرشاقة الخاصة بكل دوران على حدة بالمعادلة الآتية :

٧,٥ متر	+	٧,٥ متر
زمن الخروج باستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران (بالثانية)		زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران (بالثانية)
رشاقة الدوران =		
السرعة الخاصة للسباحة الخاصة بالخروج لنوع الدوران (بالمتر / ثانية)	+	السرعة المطلقة للسباحة الخاصة بالاقتراب لنوع الدوران (بالمتر / ثانية) من البداية المتحركة

• تحسب درجة المختبر على الاختبار بالمعادلة الآتية :

رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع =

(رشاقة دوران الدولفن ظهر) + (رشاقة دوران الظهر صدر) + (رشاقة دوران الصدر زحف)

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن رشاقة الدورانات .

- اختبار رقم (٤٩) :-

• اسم الاختبار :

تابع مرفق رقم (٦)

الاحساس بدورات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٢,٥ متر .

• الغرض منه :

قياس رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام ، الأولى على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران ، والثانية على بعد ١٧,٥ متر (خمسة أمتار من العلامة الأولى) .

• ساعتان إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح فى محاذة العلامة التى على بعد ١٧,٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له ، ومع اشارة البدء يقوم السباح بالاقتراب بأقصى سرعة من حائط الدوران بسباحة الدولفين ، ثم الدوران والخروج من الدوران بأقصى سرعة حتى الوصول لعلامة الـ ١٥ متر بسباحة الظهر، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام إحدى ساعتى الإيقاف من لحظة وصول السباح الى العلامة على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران وحتى ملامسة السباح للحائط ، بينما يسجل من الخروج من الدوران باستخدام ساعة الإيقاف الأخرى من لحظة مغادرة آخر جزء من جسم السباح الملامس للحائط وحتى وصول السباح الى نفس العلامة التى على بعد ١٢,٥ متر من الحائط .

• يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدى فى المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر الى سباحة الصدر ، بينما يؤدى فى المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على البطن . وبذلك يكون قد سجل السباح ستة أزمنة (ثلاثة للاقتراب ، وثلاثة للخروج)

• حساب درجة الاختبار :-

• ونحسب الرشاقة الخاصة بكل دوران على حدة بالمعادلة الآتية :

١٢,٥ متر	+	١٢,٥ متر
زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران (بالثانية)		زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران (بالثانية)
رشاقة الدوران =		
السرعة الخاصة للسباحة الخاصة بالخروج لنوع الدوران (بالمتر / ثانية)	+	السرعة المطلقة للسباحة الخاصة بالاقتراب لنوع الدوران (بالمتر / ثانية) من البداية المتحركة

* الاختار من نصيب الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

• تحسب درجة المختبر على الاختبار بالمعادلة الآتية :

رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع =

(رشاقة دوران الدولفن ظهر) + (رشاقة دوران الظهر صدر) + (رشاقة دوران الصدر زحف)

٣

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن رشاقة الدورانات .

- اختبار رقم (٥٠) :

• اسم الاختبار :

سباحة ٨ × ١٨ متر فردى متنوع (بالشكل المكو كى) . *

• الغرض منه :

قياس رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة عرضه ١٨ متر ، يمكن تركيب به أحبال بعرض الحمام بحيث تكون المسافة بين كل حبل

والذى يليه ٢,٥ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح ملاصقاً للحائط الجانبي للحمام داخل حارة من حاراته العرضية وعند سماع إشارة البدء ،

يقوم السباح بالسباحة بعرض الحمام بأقصى سرعة لأربعة أعراض متتالية مستخدماً أولاً سباحة 'دولفن

لعرض واحد ثم الظهر لعرض واحد ثم الصدر لعرض واحد ثم الزحف على البطن لعرض واحد ، على

التوالى ، ثم تكرر هذه السباحات مرة أخرى لنفس العدد من الأغراض دون توقف ، ليكون بذلك قد

أدى سباحة ثمانية أعراض ، مع مراعاة أداء الدوران الخاص بالتغيير من طريقة سباحة الى السباحة التالية

كما فى سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، فيما عدا الدوران من سباحة الزحف على البطن إلى سباحة

الدولفن (عند تكرار سباحة الأربعة أعراض مرة أخرى) ليكون بالأداء الذى يفضل السباح .

• يسجل المحكم الزمن الذى يستغرقه السباح من لحظة صدور إشارة البدء وحتى ملاصقة السباح لحائط

الانتهاء من قطع مسافة الاختبار المحددة بثمانية أعراض لحمام السباحة .

• حساب درجة الإختبار :-

• تحسب درجة المختبر على الاختبار بالمعادلة الآتية :

تابع مرفق رقم (٦)

(٨ × ١٨ متر)

زمن قطع المسافة الكلية للإختبار

مجموع السرعات المطلقة من دلف حائط الحمام

لسباحات الدولفن والظهير والصدر والترحف

رشاقة دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع =

٤

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن رشاقة الدورانات .

- اختبار رقم (٥١) :-

• اسم الاختبار :

• الاحساس بالاقتراب من ٧,٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الغرض منه :

قياس القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعد ٧,٥ متر

والثانية على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح في محاذة العلامة على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له وبعد سماع الإشارة

يسبح بطريقة الدولفن لأقصى سرعة تجاه حائط الدوران ، وبوصوله اليه يتم الدوران ليعاود السباحة

بالظهير بأقصى سرعة للوصول الى علامة الـ ١٢,٥ متر ، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام ساعة

الإيقاف من لحظة وصول السباح إلى العلامة التي على بعد الـ ٧,٥ متر من حائط الدوران ، وحتى ملامسة

السباحة للحائط .

• يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدي في المرة الثانية الدوران من سباحة الظهير

الى سباحة الصدر ، بينما يؤدي في المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الترحف على البطن ،

تابع مرفق رقم (٦)

وبذلك يكون قد سجل للسباح ثلاثة أزمنة مقاسة للاقتراب .

• حساب درجة الإختبار :-

• تحسب القدرة على التكيف خلال الاقتراب الخاصة بكل دوران على حدة بالمعادلة الآتية :

٧,٥ متر

زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع

الدوران (بالثانية)

القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران =

السرعة المطلقة للسباحة الخاصة بالاقتراب لنوع الدوران

(بالمتر / ثانية) من بداية متحركة

• تحسب درجة المختبر على الاختبار باستخدام المعادلة الآتية :-

القدرة على التكيف الحركي مجموع القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران من ساحة

خلال الاقتراب لحوائط الدورانات الدولفن للظهر ، وساحة الظهر للصدر ، وساحة الصدر للرحف

خلال سباحة الـ ٢٠٠ متر فردي متنوع =

٣

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن التكيف الحركي خلال الاقتراب لحوائط الدورانات .

- اختبار رقم (٥٢) :-

• اسم الاختبار :

الاحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي

متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعد ١٠ متر،

والثانية على بعد ١٥ متر من حائط الدوران .

تابع مرفق رقم (٦)

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح فى محاذاة العلامة على بعد ١٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له وبعد سماع الإشارة يسمح بطريقة الدولفن بأقصى سرعة تجاه حائط الدوران ، وبوصوله اليه يتم الدوران ليعاود السباحة بالظهير بأقصى سرعة للوصول الى علامة الـ ١٥ متر ، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام ساعة الإيقاف من لحظة وصول السباح إلى العلامة التى على بعد الـ ١٠ متر من حائط الدوران ، وحتى ملامسة السباح للحائط .

• يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدى فى المرة الثانية الدوران من سباحة الظهير الى سباحة الصدر ، بينما يؤدى فى المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على البطن . وبذلك يكون قد سجل للسباح ثلاثة أزمنة مقاسة للاقتراب .

• حساب درجة الإختبار :-

• تحسب القدرة على التكيف خلال الاقتراب الخاص بكل دوران على حدة بالمعادلة الآتية :

١٠ متر

زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع

الدوران (بالثانية)

القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران =

السرعة المطلقة للسباحة الخاصة بالاقتراب لنوع

الدوران (بالمتر / ثانية) من بداية متحركة

• تحسب درجة المختبر على الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

القدرة على التكيف الحركى مجموع القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران من سباحة

خلال الاقتراب لحوائط الدورانات الدولفن للظهر ، وسباحة الظهر للصدر ، وسباحة الصدر للزحف

خلال سباحة الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع =

٣

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن التكيف الحركى خلال الاقتراب لحوائط الدورانات .

- اختبار رقم (٥٣) :-

• اسم الاختبار :

تابع مرفق رقم (٦)

الاحساس بالاقتراب من ١٢,٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على التكيف الحركى خلال الاقتراب من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعد ١٢,٥ متر والاخرى على بعد ١٧,٥ متر من حائط الدوران .
• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح فى محاذة العلامة على بعد ١٧,٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له ، وبعد سماع الإشارة يسبح بطريقة الدولفن لأقصى سرعة تجاه حائط الدوران ، ويوصله إليه يتم الدوران ليعاود السباح بالظهر بأقصى سرعة للوصول الى علامة الـ ١٥ متر ، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام ساعة الإيقاف من لحظة وصول السباح الى العلامة التى على بعد الـ ١٢,٥ متر من حائط الدوران ، وحتى ملاسة السباحة للحائط .

• يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، لىودى فى المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر الى سباحة الصدر ، بينما يودى فى المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على البطن ، وبذلك يكون قد سجل للسباح ثلاثة أزمنة مقاسة للاقتراب .

• حساب درجة الاختبار :-

• تحسب القدرة على التكيف خلال الاقتراب الخاص بكل دوران على حدة بالمعادلة الآتية :

١٢,٥ متر

زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع

الدوران (بالثانية)

القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران =

السرعة المطلقة للسباحة الخاصة لنوع الدوران

(بالمتر / ثانية) من بداية متحركة

تابع مرفق رقم (٦)

• تحسب درجة المختبر على الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

القدرة على التكيف الحركي مجموع القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران من سباحة
خلال الاقتراب من حائطي الدورانات الدولفن للظهر ، وسباحة الظهر للصدر ، وسباحة الصدر للزحف
خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع = -----

٣

• كلما زادت الدرجة ، كلما كانت درجة المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٥٤) : -

• اسم الاختبار :

• الدوران للامام وللخلف حول المحور الأفقى للجسم .

• الغرض منه :

قياس القدرة على على الاحساس الحركي العضلى بتغير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يرقد السباح على الماء فى الوضع الأفقى على الظهر وذراعيه بجانب الجسم ، وعندما يقوم المحكم بإعطاء إشارة للسباح باليد ، يقوم السباح بأداء أربع دورات رأسية كاملة للجسم حول المحور الأفقى . حيث تكون الدورة الأولى والثانية للخلف ، بينما تكون الدورة الثالثة والرابعة للأمام ، ليعود السباح إلى الوضع الابتدائي مرة أخرى .

• يقوم المحكم بقياس الزمن منذ إعطاء إشارة البداية وحتى انتهاء السباح من أداء الدورات الأربعة .

• يجب ظهور صدر السباح خارج سطح الماء لانهاء كل دورة ، والا يعاد الأداء والقياس مرة أخرى .

• حساب درجة الاختبار :-

• يعتبر الزمن المسجل من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى الإنتهاء من أداء السباح للدورات الأربعة هو درجة المختبر على الاختبار .

• كلما قلت درجة الاختبار . كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركي العضلى بتغير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .

تابع مرفق رقم (٦)

- اختبار رقم (٥٥) :-

• اسم الاختبار :

الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على على الاحساس الحركى العضلى بتغير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

يرقد السباح على الماء فى الوضع الأفقى على الظهر وذراعيه بجانب الجسم ، وعندما يقوم المحكم بإعطاء إشارة للسباح باليد ، يقوم السباح بأداء أربع دورات جانبية كاملة للجسم حول المحور الطولى ، بحيث تكون الدورة الأولى والثانية جهة اليمين ، بينما تكون الدورة الثالثة والرابعة جهة اليسار ، ليمود السباح إلى الوضع الابتدائى مرة أخرى .

• يقوم المحكم بقياس الزمن منذ إعطاء إشارة البداية وحتى انتهاء السباح من أداء الدورات الأربعة .

• يجب إستواء الكتفين مع سطح الماء بانتهاء كل دورة ، وإلا يعاد الأداء والقياس مرة أخرى .

• حساب درجة الإختبار :-

• يعتبر الزمن المسجل من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى الانتهاء من أداء السباح للدورات الأربعة هو درجة المختبر على الاختبار .

• كلما قلت درجة الاختبار . كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركى العضلى بتغير وضع الجسم فى

الماء خلال الدورانات .

- اختبار رقم (٥٦) :-

• اسم الاختبار :

الدوران للجانبين حول المحور الطولى للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الأفقى . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على على الاحساس الحركى العضلى بتغير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .

• الأدوات المستخدمة

تابع مرفق رقم (٦)

- حمام سباحة .
- ساعة إيقاف .
- وصف الأداء :
- يرقد السباح على الماء فى الوضع الأفقى على الظهر والذراعين بجانب الجسم ، وعندما يقوم المحكم بإعطاء إشارة للسباح بالبد ، يقوم السباح بأداء أربع دورات كاملة ، إثنان منهما جانبيتان . وإثنان رأسيان ، بحيث تكون الدورة الأولى جانبية لليمين حول المحور الطولى للجسم وتكون الثانية رأسية للخلف حول المحور الأفقى للجسم ، بينما تكون الثالثة رأسية لأسفل حول المحور الأفقى ، فى حين تكون الرابعة جانبية لليسار حول المحور الطولى . .
- يقوم المحكم بقياس الزمن منذ إعطاء إشارة البداية وحتى انتهاء السباح من أداء الدورات الأربعة .
- يجب استواء الكتفين مع سطح الماء لانهاء كل دورة جانبية ، كما يجب ظهور صدر السباح خارج سطح الماء لانهاء كل دورة رأسية وإلا يعاد الأداء والقياس مرة أخرى .
- حساب درجة الاختبار :-
- يعتبر الزمن المسجل من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى الانتهاء من أداء السباح للدورات الأربعة هو درجة المختبر على الاختبار .
- كلما قلت درجة الاختبار . كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركى العضلى بتغير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .
- اختبار رقم (٥٧) :-
- اسم الاختبار :
- خطأ الإحساس بالزمن ٩٥ ٪ لـ ٦ × ١٥ متر من دفع حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع . *
- الغرض من الاختبار :
- قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع على جانب الحمام ثلاث علامات ، تبعد عن حائط النهاية مسافات ٥ متر ، ١٥ متر ، ٢٠ متر على الترتيب .
- ساعة إيقاف .

تابع مرفق رقم (٦)

• وصف الأداء :

• يقف السباح داخل الماء فى موازاة علامة الـ ٥ متر ، وعند سماع إشارة البداية يقوم السباح بالانتراب بطريقة السباحة الخاصة بنوع الدوران ثم الدوران والسباحة من الدوران بالطريقة الخاصة بنوع الدوران حتى يصل إلى علامة الـ ٢٠ متر بينما يقوم المحكم بتسجيل زمن السباح منذ مغادرة آخر جزء من جسمه ملامس للحائط بعد الدوران ، وحتى وصول السباح لموازاة علامة الـ ١٥ متر .

• يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاثة مرات بالسرعة القصوى مع أخذ فترة راحة ٥ دقائق بين كل مرة وأخرى، وتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفين لسباحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن ، وبذلك يحدد أفضل زمن لأداء أنواع الدوران الثلاث ، الخاصين بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• يحسب زمن (٩٥ ٪) من أفضل زمن لكل نوع من أنواع الدوران الثلاث وذلك بزيادة أفضل زمن بمقدار (٥ ٪) (٣٨ : ١٠٤ - ١٠٦) .

• يقوم السباح بأداء النقطة الأولى ، لست مرات مع راحة بينية ثلاث دقائق ، وتخصص كل مرتان متاليتان لأداء إحدى أنواع دورانات سباحة الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع على الترتيب . ليحاول السباح فى كل دفع للحائط بعد الدوران والسباحة لمسافة الـ ١٥ متر فى زمن ٩٥ ٪ من أفضل زمن لسرع الدوران ، مستخدماً فى ذلك قدرته الحس حركية بالزمن .

• يحسب الفارق بين زمن الـ ٩٥ ٪ المحسوب ، زمن الـ ٩٥ ٪ الحس حركى للسباح ، فى كل مرة .

• حساب درجة الاختبار :-

• تجمع الفروق الثمانية السابقة بصرف النظر عن الإشارة (±) ليكون المجموع هو درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة . كلما كانت درجة السباح المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٥٨) :-

• اسم الاختبار :

خطأ الإحساس بالزمن ٧٥ ٪ لـ ٦ × ١٥ متر من دفع حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الغرض من الاختبار :

قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

تابع مرفق رقم (٦)

- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع على جانب الحمام ثلاثة علامات ، تبعد عن حائط النهاية مسافات ٥ متر ، ١٥ متر ، ٢٠ متر على الترتيب .
- ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

- يقف السباح داخل الماء فى موازاة علامة ال ٥ متر . وعند سماع إشارة البداية يقوم السباح بالاقتراب بطريقة السباحة الخاصة بنوع الدوران والسباحة بعد الدوران بالطريقة الخاصة بنوع الدوران حتى يصل إلى علامة ال ٢٠ متر بينما يقوم المحكم بتسجيل زمن السباح منذ مغادرة آخر جزء من جسمه لملمس للحائط بعد الدوران ، وحتى وصول السباح لموازاة علامة ال ١٥ متر .
- يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات بالسرعة القصوى مع أخذ فترة راحة (٥) دقائق بين كل مرة وأخرى ، وتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لسباحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن ، وبذلك يحدد أفضل زمن لأداء أنواع الدوران الثلاث ، والخاصين بسباحة ال ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- يحسب زمن (٧٥ ٪) من أفضل زمن لكل نوع من أنواع الدوران الثلاث وذلك بزيادة أفضل زمن بمقدار (٢٥ ٪) (٣٨ : ١٠٤ - ١٠٦) .
- يقوم السباح بأداء النقطة الأولى لست مرات مع راحة بينة ثلاث دقائق ، وتخصص كل مرتان متاليتان لأداء إحدى أنواع دورانات سباحة ال ٢٠٠ متر فردى متنوع على الترتيب ، ليحاول السباح فى كل مرة بدفع الحائط والسباحة لمسافة ال ١٥ متر فى زمن ٧٥ ٪ من أفضل زمن لنوع الدوران ، مستخدماً فى ذلك قدرته الحس حركية بالزمن .
- يحسب الفارق بين زمن ال ٧٥ ٪ المحسوب ، وزمن ال ٧٥ ٪ الحس حركى للسباح ، فى كل مرة .
- حساب درجة الاختبار :-
- تجمع الفروق الثمانية السابقة بصرف النظر عن الإشارة (±) ليكون المجموع هو درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة كلما كانت درجة السباح المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٥٩) :-

• اسم الاختبار :

- خطأ الإحساس بالتنوع الزمنى ل ٣ (٤ × ١٥ متر) من دفع حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

تابع مرفق رقم (٦)

• الغرض من الإختبار :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بزمان قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع على جانب الحمام ثلاث علامات . تبعد عن حائط النهاية مسافات ٥ متر ، ١٥ متر ، ٢٠ متر على الترتيب .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح داخل الماء فى موازاة علامة الـ ٥ متر ، وعند سماع إشارة البداية يقوم السباح بالانزواء بطريقة السباحة الخاصة بنوع الدوران والسباحة بعد الدوران بالطريقة الخاصة بنوع الدوران حتى يصل إلى علامة الـ ٢٠ متر بينما يقوم المحكم بتسجيل زمن السباح منذ مغادرة آخر جزء من جسمه ملاس للحائط بعد الدوران ، وحتى وصول السباح لموازاة علامة الـ ١٥ متر .

• يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات بالسرعة القصوى مع أخذ فترة راحة (٥) دقائق بين كل مرة وأخرى ، وتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لسباحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن ، وبذلك يحدد أفضل زمن لأداء أنواع الدوران الثلاث ، الخاصين بسباحة الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• تحسب أزمنة (٩٥ ٪) ، (٧٥ ٪) ، (٩٠ ٪) ، (٨٠ ٪) من أفضل زمن لكل نوع من أنواع الدوران الثلاث وذلك بزيادة أفضل زمن بمقدار (٥ ٪) ، (٢٥ ٪) ، (١٠ ٪) ، (٢٠ ٪) (٣٨ : ١٠٤ - ١٠٦)

• يقوم السباح بأداء النقطة الأولى لثلاثة مجموعات من التكرارات ، كل مجموعة تتكون من أربع تكرارات ، مع راحة بينية دقيقة واحدة بين كل تكرار وآخر ، وثلاث دقائق بين كل مجموعة وأخرى ، كما تخصص كل مجموعة من التكرارات لأداء نوع من الأنواع الثلاثة الخاصين بسباحة الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع على الترتيب ، ليحاول السباح أداء دورانات كل مجموعة فى أزمنة (٩٥ ٪) ، (٧٥ ٪) ، (٩٠ ٪) ، (٨٠ ٪) من أفضل زمن لنوع الدوران مستخدما فى ذلك قدرته الحس حركية بالزمن .

• يحسب الفارق بين الزمن بالنسبة المحسوبة ، والزمن الحس حركى للسباحين فى كل مرة .

• حساب درجة الإختبار :-

• تجمع الفروق الاثنى عشر السابقة بصرف النظر عن الإشارة (±) ليكون المجموع هو درجة المختبر .

كلما قلت درجة الاختبار . كلما كانت درجة السباح المختبر أفضل .

تابع مرفق رقم (٦)

- اختبار رقم (٦٠) :-

• اسم الاختبار :

خطأ الإحساس بمسافة ٧,٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعد ٥ متر

والثانية على بعد ٧,٥ متر من حائط الدوران .

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يقف السباح فى محاذاة علامة بعد ال ٥ متر مواجهاً لحائط الدوران ، وعند سماع إشارة البداية يقوم بالاقتراب لحائط الدوران باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالاقتراب طبقاً لنوع الدوران ، ثم الدوران والسباحة باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالخروج من الدوران طبقاً لنوع هذا الدوران ، على أن يحاول السباح أن يقف فى الماء عند المسافة التى يقدر أنها تبعد ٧,٥ متر عن حائط الدوران .

• يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات لتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لسباحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن .

• يقوم المحكم عقب كل محاولة من المحاولات الثلاث بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان وقوف السباح فى الماء ، وعلامة بعد ال ٧,٥ متر من حائط الدوران .

• حساب درجة الاختبار :-

• تجمع الفروق الثلاث بين مكان الوقوف فى الماء وعلامة ال ٧,٥ متر بصرف النظر عن الإشارة (z)

ليكون المجموع هو درجة المختبر فى الاختبار .

• كلما قلت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٦١) :-

• اسم الاختبار :

خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع . *

* الاختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال مسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة :

• حمام مسباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعد ٥ متر والثانية على بعد ٧,٥ متر من حائط الدوران .
• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يقف السباح فى محاذاة علامة بعد ال ٥ متر مواجهاً لحائط الدوران ، وعند سماع إشارة البداية يقوم بالاقتراب لحائط الدوران باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالاقتراب طبقاً لنوع الدوران ، ثم الدوران والسباحة باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالاقتراب طبقاً لنوع الدوران ، ثم الدوران والسباحة باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالخروج من الدوران طبقاً لنوع هذا الدوران ، على أن يحاول السباح أن يقف فى الماء عند المسافة التى يقدر أنها تبعد ١٠ متر عن حائط الدوران .
• يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات لتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدوفس لسباحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن .
• يقوم المحكم عقب كل محاولة من المحاولات الثلاثة بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان وقوف السباح فى الماء ، وعلامة بعد ال ١٠ متر من حائط الدوران .

• حساب درجة الاختبار :-

• تجمع الفروق الثلاث بين مكان الوقوف فى الماء وعلامة ال ١٠ متر بصرف النظر عن الإشارة (±) ليكون المجموع هو درجة المختبر .
• كلما قلت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر الفضل .

- اختبار رقم (٦٢) :-

• اسم الاختبار :

خطأ الإحساس بمسافة ١٢,٥ متر للدفع من حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال مسباحة ٢٠٠ متر

تابع مرفق رقم (٦)

- فردى متنوع .
- لأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام ، الأولى على بعد ٥ متر والثانية على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران .
- شريط قياس .
- وصف الأداء :
- يقف السباح فى محاذاة علامة بعد ال ٥ متر مواجهاً لخطط الدوران . وعند سماع إشارة البدء يقوم بالاقتراب لحائط الدوران باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالاقتراب طبقاً لنوع الدوران ، ثم الدوران والسباحة باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالخروج من الدوران طبقاً لنوع الدوران ، على أن يحاول السباح أن يقف فى الماء عند المسافة التى يقدر أنها تبعد ١٢,٥ متر عن حائط الدوران .
- يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات لتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لساحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن .
- يقوم المحكم عقب كل محاولة من المحاولات الثلاث بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان وقوف السباح فى الماء ، وعلامة بعد ال ١٢,٥ متر من حائط الدوران .
- حساب درجة الاختبار :-
- تجمع الفروق الثلاث بين مكان الوقوف فى الماء وعلامة ال ١٢,٥ متر بصرف النظر عن الإشارة (±) ليكون المجموع هو درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر أفضل .
- اختبار رقم (٦٣) : -
- اسم الاختبار :
- سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٠ متر .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء سباحة الفردى المتنوع .
- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على جانب الحمام ، الأولى على بعد ١٠ متر والثانية على بعد ١٥ متر من حائط النهاية .

تابع مرفق رقم (٦)

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح فى موازاة علامة بعد الـ ١٥ من حائط النهاية ، وبعد سماع الإشارة يقوم السباح بسباحة الزحف على البطن بأقصى سرعة حتى لمس حائط النهاية .

• يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة وصول السباح إلى علامة بعد الـ ١٠ متر من حائط النهاية وحتى لمس السباح للحائط ، ليكون ذلك زمن إنهاء السباحة .

• حساب درجة الاختبار :-

• تحسب القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء سباحة الفردى متنوع بالمعادلة الآتية : -

١٠ متر

زمن إنهاء السباحة (بالثانية)

القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء الفردى المتنوع =

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن (بالمتر / ثانية)

من بداية متحركة

• كلما زادت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٦٤) : -

• اسم الاختبار :

• سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ٧,٥ متر .

• الغرض من الاختبار :

• قياس القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء سباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام ، الأولى على بعد ٧,٥ متر

والثانية على بعد ١٢,٥ متر من حائط النهاية .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح فى موازاة علامة بعد الـ ١٢,٥ من حائط النهاية ، وعند سماع الإشارة يقوم السباح بسباحة الزحف على البطن بأقصى سرعة حتى لمس حائط النهاية .

• يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة وصول السباح إلى علامة بعد الـ ٧,٥ متر من حائط النهاية وحتى لمس

تابع مرفق رقم (٦)

السباح للحائط ، ليكون ذلك زمن إنهاء السباحة .

• حساب درجة الاختبار :-

• تحسب القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردى متنوع بالمعادلة الآتية : -

٧,٥ متر

زمن إنهاء السباحة (بالثانية)

القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء الفردى المتنوع =

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن (بالتر . ثانية)
من بداية متحركة .

• كلما زادت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٦٥) :-

• اسم الاختبار :

سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٢,٥ متر .

• الغرض منه :

قياس القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام ، الأولى على بعد ١٢,٥ متر

والثانية على بعد ١٧,٥ متر من حائط النهاية .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح في موازاة علامة بعد الـ ١٧,٥ من حائط النهاية ، وعند سماع الإشارة يقوم السباح

بسباحة الزحف على البطن بأقصى سرعة حتى لمس حائط النهاية .

• يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة وصول السباح إلى علامة بعد الـ ١٢,٥ متر من حائط النهاية وحتى لمس

السباح للحائط ، ليكون ذلك زمن إنهاء السباحة .

• حساب درجة الاختبار :-

• تحسب القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردى متنوع بالمعادلة الآتية : -

تابع مرفق رقم (٦)

 ١٢,٥ متر

زمن إنهاء السباحة (بالثانية)

 القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء الفردى المتنوع =

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن (بالمتر / ثانية)

من بداية متحركة .

• كلما زادت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر الضل .

مرفق رقم (٧)
اختبارات قياس مظاهر الانتباه .

مرفق رقم (٧)

اختبارات قياس مظاهر الانتباه

اختبار رقم (١)

- اسم الاختبار :

اختبار قياس حجم الانتباه .

- الغرض منه :

قياس مظهر حجم الانتباه .

- الأدوات المستخدمة :

جهاز تاخستو سكوب (Tachiscope) ، وهو عبارة عن جهاز مربع الشكل تركيب على جبهة الأمامى لوحة مقسمة إلى مربعات متساوية وفي كل مربع رسومات أو علامات مختلفة مثل إشكال أو حروف أو أعداد . وتكون هذه الرسومات غير مرئية تماماً في حالة عدم تشغيل الجهاز ، حيث لا يظهر إلا بتشغيل الجهاز بواسطة المنبج الموجودة على وجهه الخلفى ، والتي تتحكم في تشغيل الجهاز وإبطاله وفي تحديد عدد المربعات المطلوب إضاءة وأيضاً في تحديد الزمن المطلوب لظهور الرسومات أو العلامات .

- وصف الأداء :

- يؤدى الاختبار في غرفة جيدة الإضاءة ويتوفر فيها الهدوء .
- يوضع الجهاز على منضدة في مستوى نظر المفحوص بحيث يكون على بعد متر واحد منه .
- يجلس الباحث مواجهاً للمفحوص بحيث يكون الوجه الخلفى للجهاز مواجه للباحث والأمامى مواجه للاعب .
- يضبط الباحث زمن ظهور الإشكال بمقدار (٧ ر) من الثانية .
- يعطى المفحوص قلماً وصحيفة اختبار مطبوع عليها أربعة نماذج متشابهة تماماً كل نموذج به نفس الأشكال التى على شاشة الجهاز .
- يعطى المفحوص فكرة عن زمن ظهور البرنامج ، ويحتوى كل برنامج على أربع أشكال مغرقة ، وللتأكد من فهمه لطريقة أداء الاختبار وحتى لا يؤثر عدم الفهم على النتائج المطلوبة يؤخذ لكل مفحوص فى بادئ الأمر قياس يعتبر بمثابة تدريب ، ويكون ذلك البرنامج المستخدم فى التدريب يختلف عن البرامج المستخدمة فى عملية قياس حجم الانتباه .

- يضع المفحوص صحيفة الاختبار على المنضدة ممسكاً بالقلم ناظراً على شاشة الجهاز .
- ينادى الباحث على المفحوص (استعد) ويقوم بتشغيل الجهاز .
- على المفحوص ان يميز الأشكال الأربعة التى ظهرت على شاشة الجهاز .
- يقوم المفحوص بشطب الأشكال التى ميزها على النموذج رقم (١) من صحيفة الاختبار .
- يكرر ما سبق فى الأربع خطوات السابقة لاستكمال أربعة برامج ليقوم الباحث بشطب الأشكال على النموذج رقم

(٢) ثم رقم (٣) ثم رقم (٤) من صحيفة الاختبار .

تابع مرفق رقم (٧)

- حساب درجة الاختبار :

- تعطى الدرجات على عدد الأشكال التي استطاع المفحوص تمييزها من الـ ١٦ شكل .
- كلما زادت الدرجة ، كلما كانت درجة المفحوص أفضل .

(٣٠ : ٢٨٧ - ٢٨٩)

اختبار رقم (٢)

- اسم الاختبار :

اختبار التصحيح لـ (بوردون - انفيوف)

- الغرض منه :

قياس مظاهر حدة وثبات وتحويل وتركيز وتوزيع الانتباه .

- الأدوات المستخدمة :

- عدد من الصحف الخاصة بالاختبار .
- ساعة إيقاف .
- مشر صوتي يعطى ضوء من لمبة كهربائية قوتها ٤٠ فولت كل ٥ ثوان ليعطى بذلك ١٢ ومضة في الدقيقة.

- وصف الأداء وحساب درجة الاختبار :

* أولاً : بالنسبة لحدة الانتباه : -

- يؤدي الاختبار في غرفة جيدة الإضاءة ويتوافر فيها الهدوء .
- يوضع أمام المفحوص صحيفة للاختبار بحيث تكون مقلوبة .
- يوضع أمام المفحوص قلمسان وصاص معدان للاستخدام في الاختبار - أحدهما احتياطي .
- عند سماع الإشارة (ابداً) يقوم المفحوص بوضع خطأ مائلاً (/) على تركيب معين من حرفين وليكن مثلاً (E.A) في الصحيفة لمدة دقيقة واحدة والتي تنتهي عند سماع الإشارة (قف) حيث يقوم المفحوص عندئذ بوضع علامة رأسية (١) بجانب آخر حرف وصل إليه .
- يراعى المفحوص خلال أداء الاختبار ان يتقدم في وضع العلامات المطلوبة في سطر تلو الآخر ، ولا يبدأ في السطر الذي يليه إلا بعد الانتهاء من السطر السابق . وأن يبدأ كل سطر من الجهة اليسرى
- يحاول المفحوص ان يكون العمل بأسرع ما يمكن مع مراعاة الدقة بحيث لا يتعدى أى من الحروف المقروص شطبها، ولا يشطب على الحروف الغير مطلوبة .
- بعد شرح طريقة الأداء يتدرب المفحوص على صحيفة الاختبار عدة مرات لضمان فهمه ، ثم يبدأ الباحث في التطبيق الفعلي للاختبار على المفحوص لقياس حدة الانتباه .
- بعد التطبيق تستخرج البيانات الآتية :

عدد الحروف التي نظرها المفحوص خلال الاختبار (الحجم العام) a =

تابع مرفق رقم (٧)

- $b =$ عدد التراكيب المفروض ان يقوم المفحوص بشطبها في صحيفة الاختبار
عدد الأخطاء العامة (عدد التراكيب الخطأ التي شطبها +
- $B =$ عدد التراكيب الصحيحة التي لم يشطبها
- $r =$ عدد التراكيب الصحيحة التي شطبها
- $c =$ معامل دقة العمل أو تنفيذ الاختبار

$$C = \frac{b - B}{b} \quad \text{حيث}$$

- تحتسب درجة حدة الانتباه باستخدام المعادلة التالية : $u = a \times c$
- حيث (u) = حدة الانتباه .
- كلما ارتفعت الدرجة كلما كانت درجة المفحوص أفضل .
- * ثانيا : بالنسبة لثبات الانتباه :
- نفس الخطوات السابقة المتبعة بالنسبة لحدة الانتباه ولكن زمن الأداء دقيقتان بدلا من دقيقة واحدة .
- بعد التطبيق تستخرج البيانات الآتية :

- $r =$ عدد التراكيب الصحيحة التي شطبها المفحوص
- $D =$ عدد التراكيب الغير صحيحة المشطوبة
- $E =$ عدد التراكيب الساقطة من الشطب والمفروض شطبها
- تحتسب درجة ثبات الانتباه باستخدام المعادلة التالية :

$$A = \frac{r - D}{r + E}$$

حيث (A) = ثبات الانتباه .

- كلما ارتفعت الدرجة كلما كانت درجة المفحوص الفضل .

* ثالثا : بالنسبة لتحويل الانتباه :

- نفس الخطوات المتبعة بالنسبة لحدة الانتباه فيما عدا ان زمن الأداء دقيقتان مقسمتان إلى أربعة فترات كل مئتين (٣٠ ثانية حيث بعد إشارة الباحث (ابدأ) يقوم المفحوص بشطب تركيب من حرفين في صحيفة الاختبار ونكرر مثلا (CX) وذلك في المقطع الأول من صحيفة الاختبار . ثم بعد (٣٠) ثانية يصدر الباحث الإشارة (حول) فيضع المفحوص شرطة من أعنى إلى اسفل (ا) بعد آخر حرف وصل إليه في المقطع الأول ، وينتقل إلى المقطع الثانى في صحيفة الاختبار ليقرأ بشطب تركيب من حرفين آخرين وليكن مثلا (KH) ، ثم بعد (٣٠) ثانية يصدر الباحث الإشارة (حول) ليضع الباحث شرطة أخرى من أعلى إلى اسفل (ا) بعد آخر حرف وصل إليه في المقطع الثانى ، وينتقل إلى المقطع الثالث ليشتب التركيب الأول (CX) مرة أخرى . وهكذا بعد الـ (٣٠) ثانية

تابع مرفق رقم (٧)

الثالثة وبعد الإشارة (حول) ينتقل المفحوص للمقطع الرابع ليشطب التركيب الثانى (KH) مرة أخرى حيث يصدر الباحث بعد الـ (٣٠) الرابعة والأخيرة الإشارة (قف) ليضع المفحوص شرطة بعد آخر حرف وصل إليه فى صحيفة الاختبار .

- يتم استخراج صالى إنتاجية العمل فى كل (٣٠) ثانية على حدة باستخدام المعادلة السابقة المستخدمة فى حساب حدة الانتباه :

$$U = a \times C$$

وبذلك نحصل على ما يلى :

$$U_1 = \text{صالى إنتاجية العمل فى الـ (٣٠) ثانية الأولى}$$

$$U_2 = \text{صالى إنتاجية العمل فى الـ (٣٠) ثانية الثانية}$$

$$U_3 = \text{صالى إنتاجية العمل فى الـ (٣٠) ثانية الثالثة}$$

$$U_4 = \text{صالى إنتاجية العمل فى الـ (٣٠) ثانية الرابعة}$$

- يتم حساب درجة تحويل الانتباه باستخدام المعادلة :

$$N = \frac{M + H + O}{3}$$

حيث :

$$N = \text{درجة تحويل الانتباه}$$

$$M = \text{الفرق بين صالى إنتاجية العمل بين جزئى الوقت الأول والثانى } U_1 - U_2$$

$$H = \text{الفرق بين صالى إنتاجية العمل بين جزئى الوقت الثانى والثالث } U_2 - U_3$$

$$O = \text{الفرق بين صالى إنتاجية العمل بين جزئى الوقت الثالث والرابع } U_3 - U_4$$

- كلما انخفضت الدرجة كلما كانت درجة المفحوص أفضل .

* رابعا : بالنسبة لتركيز الانتباه :

- يقاس صالى إنتاجية العمل فى حالة هادئة (U_1) ، وذلك باستخدام نفس الخطوات السابقة لقياس حدة الانتباه .
- يقاس صالى إنتاجية العمل فى حالة إضافة منبه ضوئى (U_2) ، وذلك باستخدام نفس الخطوات السابقة لقياس حدة الانتباه ولكن إضافة منبه ضوئى فى كل ٥ ثوان مع بداية الاختبار . وتكرر ظهور هذا المنبه الضوئى الممت من لمبة كهربائية قوتها ٤٠ فولت موضوعة فى مجال رؤية المفحوص وعلى بعد متر واحد منه وبذلك تكون عدد الومضات ١٢ ومضة فى الدقيقة .

- يتم حساب درجة تركيز الانتباه باستخدام المعادلة :

$$K = U_1 - U_2$$

- حيث (K) درجة تركيز الانتباه .

- كلما انخفضت الدرجة كلما كانت درجة المفحوص أفضل .

تابع مرفق رقم (٧)

" خامسا : بالنسبة لتوزيع الانتباه :

- نفس الخطوات المتبعة بالنسبة لخدمة الانتباه فيما عدا أن زمن الأداء دقيقتان ، وأن الواجب الذي يقوم به : المنحوص هو الشطب على تركيبان كل منهما من حرفان مثل (AN) ، (CX) .
- يتم احتساب صالى إنتاجية العمل لكل واجب من الواجبين على حدة بنفس طريقة احتساب حدة الانتباه حيث يكون :

$U_3 =$ صالى إنتاجية العمل بالنسبة للواجب (AN)

$U_4 =$ صالى إنتاجية العمل بالنسبة للواجب (CX)

- يتم حساب درجة توزيع الانتباه باستخدام المعادلة :

$$Z = \frac{(U_3 - U_4) \times 100}{U_3 + U_4}$$

حيث : (Z) درجة توزيع الانتباه .

($U_3 - U_4$) الفارق بين صالى إنتاجية العمل بين الواجب الأول والثاني .

- كلما انخفضت الدرجة كلما كانت درجة المنحوص افضل .

(٧ : ٥٢٣ : ٥٢٨)

مرفق رقم (٨)

استمارة تقييم المستوى المهارى لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

مرفق رقم (٨)
استمارة تقويم المستوى المهارى لسباحى
٢٠٠ متر فردى متنوع

اسم الخبير :

اسم السباح :

م	المهارة	الدرجة من ١٠٠ درجات	الأهمية النسبية للمهارة	الدرجة النهائية للمهارة
١	البدء		%٥,٠٧	
٢	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الدولفن		%٥,٠٧	
٣	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الدولفن		%٥,٠٧	
٤	التنفس بطريقة سباحة الدولفن		%٥,٠٧	
٥	السباحة الكاملة بطريقة سباحة الدولفن		%٥,٠٧	
٦	الدوران من سباحة الدولفن إلى سباحة الظهر		%٤,٦١	
٧	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الظهر		%٥,٠٧	
٨	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الظهر		%٥,٠٧	
٩	السباحة الكاملة بطريقة سباحة الظهر		%٥,٠٧	
١٠	الدوران من سباحة الظهر إلى سباحة الصدر		%٤,٦١	
١١	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الصدر		%٥,٠٧	
١٢	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الصدر		%٥,٠٧	
١٣	التنفس بطريقة سباحة الصدر		%٥,٠٧	
١٤	السباحة الكاملة بطريقة سباحة الصدر		%٥,٠٧	
١٥	الدوران من سباحة الصدر إلى سباحة الزحف على البطن		%٤,٦١	
١٦	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الزحف على البطن		%٥,٠٧	
١٧	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الزحف على البطن		%٥,٠٧	
١٨	التنفس بطريقة سباحة الزحف على البطن		%٥,٠٧	
١٩	السباحة الكاملة بطريقة سباحة الزحف على البطن		%٥,٠٧	
٢٠	إنهاء السباح		%٥,٠٧	
	المجموع النهائي للدرجات المستوى المهارى لسباح ٢٠٠ متر فردى متنوع		%١٠٠	

مرفق رقم (٩)

التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة
بسباحي ٢٠٠ متر لردى متنوع .

مرفق رقم (٩)

التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة

بسياحي ٢٠٠ متر لمدى متنوع

الهدف من التمرين	رقم التمرين	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التمرين من خلالها	ملاحظات
(١) تنمية القدرة على الإحساس بطوكسي الهلي بزم لطبع مسالة المطبع من مروطه الدور مسرت لسباحة ٢٠٠ متر لمدى متنوع	(١)	مضيق الألف - حمام سباحة		أولاً : تمرينات تدريب المستقبليات الدهليزية والحسية على تفسيرات أوضاع الرأس وأجزاء الجسم خلال الدورانات : - يقوم السباح بالمعرض في الماء لاتخاذ وضع ثابت لأطول مدة ممكنة بحيث تكون الرجلان ممدتان وملصقتان جانظ حمام السباحة بينهما الظهر والرأس ملصقتان لأرض الحمام ، ويقوم بالاستعانة بالطر كات البندولية (٥٣ : ٩٢) ، (٨٠ : ٧٠٩) للزراعين للاحتفاظ بالجسم ثابتاً في ذلك الوضع (٧١ : ٤١) ، ويمكن زيادة فترة الثبات مسح استمرار تقدم مستوى السباح . - من اتخاذ السباح لوضع الرقود على سطح الماء مع مسك قبالة الفانض باليدين ، والزرعنين بمدين كاملاً أعلى الرأس ، يقوم برفلج الرجلان مع اخلاطة على الد الكامل للركبتين والشمطين حتى لمس جانظ حمام السباحة ، ثم الثبات في ذلك الوضع لأطول مدة ممكنة (٧١ : ٤٢) ، ويمكن زيادة فترة الثبات مع استمرار تقدم مستوى السباحة	<ul style="list-style-type: none"> - الأداء القسفي للزورانات . - الرخالة داخل الماء . 	ملاحظات

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التصريف	رقم التصريف	الأدوات المتخدمة	طريقة السباحة المتخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التفتيشية المتخدمة من خلالها التصريف	ملاحظات
	(٨٧)	مشبك الألف - حمام سباحة		<p>- من وقوف السباح على أرض حمام السباحة يقوم بالولب عالياً خلفاً لأداء شقلبية أو عدة شقلبيات خلفية ، ويراعى في أداء هذا التصريف قيادة الرأس باستمرار لحركات الشقلبية، اتخاذ الركبان والفخذان لزوايا انثناء حادة ، في التوقيت المناسب للإسراع بإتمام الشقلبية (٨٥ : ٦٥) ، ويمكن زيادة عدد الشقلبيات أو تحسين زمن أداء عدد معين منها مع استمرار تقديم مستوى السباح .</p> <p>من وقود السباح على سطح الماء يقوم بأداء عدة الشقلبات حول انحدور الطولي للجسم لأحد الجانبين أو لكل منهما بتتابع معين ، ويمكن زيادة عدد الانعطافات أو تحسين زمن الأداء لعدد معين منها مع استمرار تقديم مستوى السباح .</p> <p>- يؤدي السباح عدد معين من الشقلبيات الأمامية والجانبية والانعطافات لكل من الجانبين بأعداد وتتابع معينة ، ويمكن تغيير تلك الأعداد والتتابعات كلما تورد السباح على نظام معين ، كما يمكن تحسين زمن الأداء مع تقديم مستوى السباح .</p> <p>- السباحة باستخدام طرق الساحة لي الفردى التتابع بالتتابع ، بحيث يؤدي عرض واحد لكل طريقة ساحة ، مع أداء طرق الدوران</p>	<p>- الأداء الفعّلى للدورات . - الرخاقة داخل الماء .</p>	لا يستخدم إلا في حالة عدم وجود
	(٨٨)	حمام سباحة		<p>تقديم مستوى السباح .</p>	<p>- الأداء الفعّلى للدورات . - الرخاقة داخل الماء .</p>	
	(٨٩)	مشبك الألف - حمام سباحة		<p>- يؤدي السباح عدد معين من الشقلبيات الأمامية والجانبية والانعطافات لكل من الجانبين بأعداد وتتابع معينة ، ويمكن تغيير تلك الأعداد والتتابعات كلما تورد السباح على نظام معين ، كما يمكن تحسين زمن الأداء مع تقديم مستوى السباح .</p> <p>- السباحة باستخدام طرق الساحة لي الفردى التتابع بالتتابع ، بحيث يؤدي عرض واحد لكل طريقة ساحة ، مع أداء طرق الدوران</p>	<p>- الأداء الفعّلى للدورات . - الرخاقة داخل الماء .</p>	
	(٩٠)	حمام سباحة دوت عرض	طرق الساحة الأربعة	<p>تقديم مستوى السباح .</p>	<p>- الأداء الفعّلى للدورات . - الرخاقة داخل الماء .</p>	

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التدريب	رقم التدريب	الأدوات المستخدمة	طريقة السياحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التدريب من خلالها	ملاحظات
		٢٠ - ١٥ متر .		<p>إحاطة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، ويمكن زيادة عدد الأعراض المسبوحة ، وتحسين زمن قطع عدد معين منها مع استمرار تقدم مستوى السباح (٨٥ : ٦٦) .</p> <p>ثانيا : التمرينات المتضمنة الدفع من حوايط دورانات مسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع :-</p> <p>- من وقوف السباح يجاز حائط الدوران يقوم بدفع الحائط للسباح بطريقة السباحة المقصورة لمسافات معينة أكبر من ٧ متر (٦٠ : ١٩٧) لى أزيمة عددة حصى فحاسبة ٧ متر (٦٠ : ١٦٨) ، (٥٨ : ٢١٩) ، ويراعى لى هذا التمرين مراقبة الاستعادة الكاملة من الدفح بحيث لا يبدأ السباح حركات السباحة قبل أو بعد اللحظة المناسبة لهذه الحركات بحيث لا يتعطل بدائها طالما كان أسرع من السرعة المطلوبة ولا يبطئ بدائها إذا أوشكت سرعة الدفح على الانخفاض عن السرعة المطلوبة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تعصيب التمرين العامة أو الخاصة لهذه القدرة - سبق ذكرها لى أسس تنمية القدرات الثرائفية - كلما تقدمت قدرة السباح لى أداء التمرين .</p>	<p>أحاطات المسارات بحمام السباحة .</p> <p>التيبة الخارجية .</p> <p>الراحة داخل الماء</p> <p>- الأداء الفني .</p> <p>- السرعة .</p>	

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التعريف	رقم التعريف	الأدوات المتخدمة	طريقة السباحة المتخدمة	وصف الأداء	إيجابيات التنبية الممكن استخدام التعريف من خلالها	ملاحظات
	(١٢)	حمام سباحة	طريقة سباحة الظهر والمصدر أو الزحف على البطن	<p>- نفس التعريف السابق ولكن من وقوف السباح على أرض الحمام على بعد متر واحد من حائط الدوران ليقوم بدفع أرض الحمام مقتربا من الحائط ، حيث يؤدي دوران سباحة المـ ٢٠٠ متر متنوع الخاضع بالسباحة التالية .</p> <p>- من وقوف السباح على أرض الحمام على مسافات أكبر من ٢ متر (١٩٧ : ٦٠) ، يقوم بالاقتراب للدوران والدفع لسباحة لمسافات أكبر من ٧ متر (١٩٧ : ٦٠) في أزمنة محددة مقاسه من ٢ متر قبل إلى ٧ متر بعد الدوران، ويراعى في هذا التعريف احتفاظ السباح بسرعه خلال الاقتراب مع تعديل قوة وتجاهات حركات السباحة خلال الاقتراب بما يكفل الدخول بالسرعة ، اللازمه إلى حائط الدوران حتى يمكن أداء الدفع بقوة ، وبهذه السباحة بهد الدفع في اللحظة المناسبة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التعريف العامة أو الخاصة لهذه القفزة - سبق ذكرها في أسس تنبيه القفزات البرافقيه - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التعريف .</p> <p>- يقوم السباح بعد اداءه المطارة ومن البدء من حوار إحدى</p>	<p>- الأداء القوي .</p> <p>- السرعة</p>	
(٢) تسمي القفزة على الإصبع	(١٤)	حمام سباحة	طرق السباحة الأزمنة	طرق السباحة الأزمنة	- السرعة	

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التدريب	رقم التدريب	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنمية الممكن استيعاب التدريب من خلالها	ملاحظات
المركب العظمى بمسافة السباحة .		إحدى جناحيه علامتان المسافة بينهما ٢٥ متر احدهما للبدء والاخرى للتفكير على جناحي علامة النهاية مسدة انذارت خاصة بسهولة وسرعة ليس عطفا السباح في ظهير تساقط . - تقاداة مساه مطلية مسن التماسل بهالون الأورد .	طرق السباحة الأربعة	<p>- يقوم السباح بعد ارتداء النظارة ومن البدء من حوزار إحدى علامتي مسافة الـ ٢٥ متر بالسباحة حتى المسافة التي يقدر أنها تقل عن ٢٥ متر من مكان البداية ويتوقف عندها ، ويسأل المدرب السباح عن تقديره للمسافة التي قطعها ، وعلى السباح أن يحير المدرب قبل ان يطلع النظارة بالمقدار الصحيح للمسافة المقطوعة .</p> <p>أداء التمرين .</p>	- السرعة .	

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التمرين	رقم التمرين	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التمرين من خلالها	ملاحظات
(٢) تنمية القدرة على الإحساس بالحركة والعمل بوحدة السباحة	(١٧)	- حارة سباحة - حبلين من حزام سباحة - ووتش على	طرق السباحة الأرضية	<p>ويكن إدخال بعض أساليب تصويب التمرين العامة والخاصة لهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلمات تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- نفس طريقة الأداء للتمرين السابق ولكن مع تغير أن السباح يقوم بالسباحة حتى المسافة التي يقدر أنها أكبر من ٢٥ متر من مكان البداية وأقل من ٥٠ متر .</p>	<p>- السرعة .</p> <p>- تحمل السرعة .</p> <p>- الجبة الأفارقة</p> <p>اللاهوائية</p>	<p>- في حالة استخدام التمرين أثناء التجاه</p> <p>- تحمل السرعة يقوم السباح بالبدء من دبح حائط المسام كما يقوم بالسباحة السهلة بعد إكمال التمرين مباشرة ليها في الأداء التالي عقب نهاية الراحة البنية القصيرة .</p> <p>- في حالة استخدام التمرين أثناء التجاه</p> <p>- تحمل السرعة</p> <p>- انعه الدارقة</p>
				<p>- يقف السباح مرتديا النظارة على أرض حمام السباحة على بعد يزيد عن ١٥ متر من حائط النهاية ، ثم يقوم بالسباحة حتى حائط النهاية محاولا ليس الحائط أسفل علامة منتصف عرض الحارة ، ثم يخلص</p>		<p>- سرعة .</p> <p>- تحمل سرعة</p> <p>- انعه الدارقة</p>

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التمرين	رقم التمرين	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	ملاحظات
	(١٩)	عدم سباحة	الزحف على البطن	اتجاهات التنبيه المكن استخدام التمرين من خلالها
	(٢٠)	عدم سباحة	الزحف على البطن	اتجاهات التنبيه المكن استخدام التمرين من خلالها
	(٢١)	مسائق - القمص	الزحف على البطن	اتجاهات التنبيه المكن استخدام التمرين من خلالها

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التدريب	رقم التدريب	الأدوات المستخدمة	طريقة السياحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التدريب من خلالها	ملاحظات
		حمام سباحة		<p>سرعات عالية لحركات اللزاعين نظراً لما يولفه استخدامه زعائن القديمين من قوة دفع أمامية كثيرة تقلل من العبء الواقع على اللزاعين (٦٠ : ١٢٧) ، ويراعى في هذا التدريب عدم تساقط الأداء الفني الصحيح للسياحة بالسرعة الكبيرة الناتجة عن استخدام زعائن القديمين ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصحيح التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسياحة باستخدام تابع معين من ضربات اللزراع الواحدة اليمنى واليسرى والضربات التمايلية باللزاعين مما (٧٣ : ١٢١) (٧٤ : ٢١) ، ولكن هذا التابع مثلاً : ٢-٢ يسرى - ٢ تمايلية حتى نهاية المسافة التدريبية المستخدمة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصحيح التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسياحة بزايا متحركة والأخرى ثابتة ، مع تبادل</p>	<p>- التحمل المسام</p> <p>- داخل الماء .</p> <p>- تحمل السرعة .</p> <p>- البنية القارصة</p> <p>- اللاهوائية .</p>	
	(٢٢)	حمام سباحة	الظهر		<p>- التحمل المسام</p> <p>- داخل الماء .</p> <p>- تحمل السرعة .</p> <p>- البنية القارصة</p> <p>- اللاهوائية .</p>	
	(٢٣)	حمام سباحة	الظهر		<p>- التحمل المسام</p> <p>- داخل الماء .</p> <p>- تحمل السرعة .</p> <p>- البنية القارصة</p> <p>- اللاهوائية .</p>	

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التدريب	رقم التدريب	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التدريب من خلالها	ملاحظات
	(٢٦)	حمام سباحة	الظهر	<p>تقدمت قدرة السباح لي أداء التمرين .</p> <p>– يقوم السباح بالسباحة باستخدام الضربات الكاملة للزراع واحدة مع الارتفاع بالكف والذراع الأخرى من جانب الجسم بحركة مبالغ فيها إلى منتصف الجزء الرجعي أمام الكف خلال أداء الجزء الأساسي من حركة الذراع إلى جانب الجسم خلال أداء الجزء الرجعي من حركة الذراع التي تقوم بالضربات الكاملة ، وتمكس واجبات الزارعين بعد عدد معين أو مسالة معينة حتى الانتهاء من مسالة التمرين (٧٦ : ١٩٦) . ويمكن إدخال بعض أساليب تصحيح التمرين</p>	<p>– تحمل السرعة .</p> <p>– العينة الفارقة</p> <p>– الامورانية .</p>	<p>– العمل المستمر .</p> <p>– العمل المستمر .</p>

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التدريب	رقم التدريب	الأدوات المستخدمة	طريقة السياحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التدريب من خلالها	ملاحظات
	(٢٥)	لوجة ظفر - حمام سباحة .	الظفر	<p>العامة والخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة بطول الحمام باستخدام ضربات الرجلين فقط ، بينما تكون إحدى اليدين في مركز لوجة ظفر للسيطرة عليها والذراع ممتدة أعلى الرأس على سطح الماء ، والذراع الأخرى تتحرك ممتدة كاملا أماما أسفل أسفل باستمرار ، وتمكس واجبات التمرين بالسباحة لطول آخر ، ويمكن إدخال بعض أساليب تعميم التمرين العامة والخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة مع رلح الكف والذراع في حركة مبالغ فيها خلال الجزء الرجعى من حركة الذراع الأخرى حركة المدلج والانسلاقي الجزء أمام الكف حتى تتم الذراع الأخرى حركة المدلج والانسلاقي بوضوح قبل أن تتحرك تلك الذراع من منتصف الجزء الرجعى لسيادل المزايعين العمل ، ويستمر ذلك حتى نهاية مسالة التمرين العامة (١٢ : ٧١) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تعميم التمرين العامة والخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية</p>	<p>- التحميل الممام داخل الماء .</p>	
	(٢٦)	حمام سباحة	الظفر			

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التمرين	رقم التمرين	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنبيه الممكن استخدام التمرين من خلالها	ملاحظات
	(٢٧)	زعماني - القمعي - حمام سباحة	الظهر	<p>كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بعد ارتداء زعانف القدمين بالسباحة مستخدماً سرعات عالية لحركات الذراعين نظراً لما توفره استخدام زعانف القدمين من قوة دفع أمامية كبيرة تقلل من هذا التمرين عدم تأثير الأداء الذراعيين (١٢٧ : ٦٠) ، ويراعى في هذا التمرين عدم تأثير الأداء الذي الصحيح للسباحة بالسرعة الكبيرة الناتجة عن استخدام زعانف القدمين ، ويمكن إدخال بعض أساليب تعميم التمرين الخاصة والمهمة والحاجة لهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس لعبة القدرات التوافقية</p> <p>- كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام تناوب معين من ضربات السدراع الواحدة اليمنى مع التنفس جهة الجانب الأيمن ، واليسرى مع التنفس جهة الجانب الأيسر ، والتمايلية بالذراعين مع التنفس من الأمام ، ولكن هذا التناوب مثلاً : ٣ - ٢ يسرى - ٢ تمايلية ، حتى نهاية المسافة التدريبية المستخدمة (٧٣ : ١٤٣) ، (٧٤ : ٣٣ ، ٣٤) (٧٥ : ٤٤٥) ، (٨٦ : ٢٨٧) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تعميم التمرين الخاصة والمهمة والحاجة لهذه القدرة - تعميم سبق ذكرها في أسس لعبة القدرات التوافقية - كلما</p>	<p>- السرعة .</p> <p>- تحمل السرعة .</p>	<p>- تحمل عام داخل الماء .</p> <p>- تحمل السرعة .</p> <p>- المتعة الترفيهية</p> <p>- اللاهوائية .</p>
	(٢٨)	حمام سباحة	الزعماني		تحمل عام داخل الماء .	

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التمرين	رقم التمرين	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنبيهات الممكن استخدامها التمرين من خلالها	ملاحظات
	(٢٩)	حمام سباحة	الدولفين	<p>تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة مع توزيع عدد ضربات الرجلين المؤداة مع كل دورة بالذراعين ولكن هذا يتابع معاً :</p> <p>ضربة بالذراعين - ضربتان بالرجلين - ضربة الذراعين - ثلاث ضربات بالرجلين - ضربة بالذراعين - أربع ضربات بالرجلين - ضربة الذراعين - ثلاث ضربات بالرجلين - ضربة بالذراعين - ضربتان بالرجلين ، حتى نهاية المسافة التبريرية المستخدمة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الواقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربات الذراعين لسباحة الدولفين ، ضربات بالرجلين لسباحة الزحف على البطن ، مع ملاحظة عدم التوقف عن أداء ضربات الرجلين حركة النفس وخروج النواحين (٦٠ : ١٢٦) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الواقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين.</p>	<p>اتجاهات التنبيهات الممكن استخدامها التمرين من خلالها</p>	<p>ملاحظات</p>
	(٣٠)	حمام سباحة	الدولفين	<p>تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة مع توزيع عدد ضربات الرجلين المؤداة مع كل دورة بالذراعين ولكن هذا يتابع معاً :</p> <p>ضربة بالذراعين - ضربتان بالرجلين - ضربة الذراعين - ثلاث ضربات بالرجلين - ضربة بالذراعين - أربع ضربات بالرجلين - ضربة الذراعين - ثلاث ضربات بالرجلين - ضربة بالذراعين - ضربتان بالرجلين ، حتى نهاية المسافة التبريرية المستخدمة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الواقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربات الذراعين لسباحة الدولفين ، ضربات بالرجلين لسباحة الزحف على البطن ، مع ملاحظة عدم التوقف عن أداء ضربات الرجلين حركة النفس وخروج النواحين (٦٠ : ١٢٦) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الواقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين.</p>	<p>اتجاهات التنبيهات الممكن استخدامها التمرين من خلالها</p>	<p>ملاحظات</p>

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التمرين	رقم التمرين	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التفرعية الممكن استخدام التمرين من خلالها	ملاحظات
	(٣١)	حمام سباحة	الورلن	<p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام أربع ضربات للرجلين مع كل دورة واحدة بالذراعين وحركة واحدة للتنفس ، وذلك بأن تؤدي ضربتان بالرجلين مع ثبات الذراعين أعلى الرأس على سطح الماء والوجه في الماء ، ثم ضربة بالرجلين مع إتمام الجزء الأساسي من حركة اللزراعين ومع حركة التنفس ، ثم ضربة بالرجلين مع ثبات اللزراعين بجانب الجسم والوجه ل الماء ، لتؤدي اللزراعين الجزء الرجعي بسدء من النبات بجانب الجسم ، لكرر ذلك التابع باستمرار حتى الانتهاء من أداء المسافة التدريبية المستخدمة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة والخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين.</p> <p>- يقوم السباح بعد ارتداء زعانف القدمين بالسباحة مستخدما سرعات عالية لحركات اللزراعين نظرا لا بولفه استخدام زعانف القدمين من قوة دفع أمامية كبيرة تقلل من المسبء الواقع على اللزراعين (٦٠ : ١٢٧) ، وبإعنى ل هذا التمرين عدم تآكل الأداء اللص الصحيح للسباحة بالسرعة الكيرة الناتجة عن استخدام زعانف</p>	<p>- تعمل عام واحلل الماء .</p> <p>- السرعة .</p> <p>- تحمل السرعة .</p>	
	(٣٢)	زعانف القدمين - حمام سباحة	الورلن			

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التمرين	رقم التمرين	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التهيئة الممكنة استخدام التمرين من خلالها	ملاحظات
	(٣٣)	حمام سباحة	المصدر	<p>القديمين ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصحيح التمرين العامة والخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تهيئة القدرات التوافقية- كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربات الذراعين بطريقة المصدر ، وضربات الرجلين بطريقة الزحف على البطن ، وبراعسي في هذا التمرين مراقبة عدم تقصير مسار الشد بالذراعين للخارج أو لأسفل أو للدخول ، وعدم تغير ميل الكفين للخارج قبل مرور الكفين من أسفل الكوعين (٦٩ : ٢١٦ : ٢٢٥) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصحيح التمرين العامة والخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين.</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضامع معين من ضربات الذراع الواحدة اليمنى مع بات اليسرى لأعلى الرأس على سطح الماء ، واليسرى مع بات اليمنى لأعلى الرأس على سطح الماء ، والعمالية بالذراعين معا (٧٣ : ١٣٢) ، ولكن هذا الضامع مثلاً : يفتى - يسرى - عمالية حتى نهاية المسافة التدريبية المستخدمة ، ويمكن إدخال</p>	<p>التجهيزات التمهيدية الممكنة استخدام التمرين من خلالها</p> <p>- التجهيل المسام داخل الماء .</p> <p>- تحمل السرعة .</p> <p>- الميزة الفارقة - اللاعورية .</p>	
	(٣٤)	حمام سباحة	المصدر	<p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضامع معين من ضربات الذراع الواحدة اليمنى مع بات اليسرى لأعلى الرأس على سطح الماء ، واليسرى مع بات اليمنى لأعلى الرأس على سطح الماء ، والعمالية بالذراعين معا (٧٣ : ١٣٢) ، ولكن هذا الضامع مثلاً : يفتى - يسرى - عمالية حتى نهاية المسافة التدريبية المستخدمة ، ويمكن إدخال</p>	<p>- التجهيل المسام داخل الماء .</p> <p>- تحمل السرعة .</p> <p>- الميزة الفارقة - اللاعورية .</p>	

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التدريب	رقم التدريب	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التهيئة الممكن استخدام التدريب من خلالها	ملاحظات
	(٣٥)	حمام سباحة	المصدر	<p>بعض أساليب تصعيب التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة مستخدماً ضربات الذراعين لسباحة الصدر، أما ضربات الرجلين فتكون باستخدام ضربات الرجلين لسباحة الدولفين ، أو تتابع معين للغير ما بين ضربات الرجلين لسباحة الصدر والدولفين، ويراعى في هذا التمرين أداء ضربة رجلين الدولفين خلال مد الذراعين في الجزء الرجعي من حركتها والمبالغة في وصول الذراعين لأبعد مسافة في اتجاه التقدم ، ثم أوسع مسافة بين الذراعين ثم وصول الكففين لأعلى نقطة على سطح الماء (٦٧ : ١٥٩) ، (٩٧ : ٢٢٥، ٢٢٦ ، ٢٢٦ : ٧٣) ، (١٣٣ : ٧٥) ، (٥٤٣ : ٧٥) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة يتابع أداء عدد معين من ضربات الذراعين ، ثم عدد معين من ضربات الرجلين مع لس عفى القدمين للبدن ثم عدد معين من ضربات السباحة الكاملة ، ولكن هذا يتابع متلا:</p>	<p>- السرعة .</p> <p>- تحمل السرعة .</p>	
	(٣٦)	حمام سباحة	المصدر	<p>- التحمل المسام</p> <p>- داخل الماء .</p>		

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التدريب	رقم التدريب	الأدوات المتخدمة	طريقة السباحة المتخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التقييمية المكن استخداهم التدريبن من خلالها	ملاحظات
(هـ) تنمية القدرة على الإحساس بوضع الموازن الثابت خلال البدء	(٣٧)	حمام سباحة رسادة ظهر	المعبر	أربع ضربات بالذراعين فقط مع أداء المدفع في الضربة الرابعة لتثبيت اليدين بجانب الجسم - ضربتان بالرجلان على أن يلمس المقيبان اليدين على جانبي الجسم قبل أدائهما حركة المدفع - ثلاثة ضربات بالسباحة الكاملة ، يستمر ذلك التابع طوال المسافة التدريبية للتدريبن ، ويراعى في هذا التدريبن ضم الركبتين والقدميين ومداهما الكامل خلال أداء ضربات الذراعين ، وضرورة ملائمة القدمين لليدين خلال ضربات الرجلين ويمكن ادخال بعض أساليب تصميم التدريبن العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات النراقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التدريبن .	- العينة الماركة اللاهورية . - التوصل المسام داخل الماء . - الأداء النقي للبدء.	
	(٣٨)	حمام سباحة		- يقوم السباح بالسباحة واضعا رسادة ظفو بين المخذلين مع السيطرة عليها طوال المسافة التدريبية للتدريبن بالرغم مع استمرارية أداء ضربات الرجلين ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصميم القدرات العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية التدريبن . أولا : تحريات متدرجة لإزالة خيرات الحواف المتكونة لدى السباح منذ المراحل التعليمية الأولى لتعليم البدء : - من وقوف السباح على أرض حمام السباحة يقوم بالولب لأعلى مع		

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التدريب	رقم التدريب	الأدوات المتخدمة	طريقة السياحة المتخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنمية الممكن استحداثها التدريب من خلالها	ملاحظات
	(٣٩)	حمام سباحة		ضم الركبتين على الصدر مع الميل أماما برأس والكفين (٨٤ : ٦٧ ، ٦٧) - من وقوف السباح على أرض حمام السباحة يقوم بالوثب عاليا أماما لأداء شقلبية أمامية مع التأكيد على ميل الرأس أماما وإدخالها في الماء أولا ، وعلى تتابع ثني مفاصل الجسم من أعلى إلى أسفل بزوايا حادة (٨٤ : ٦٧ ، ٦٦) - من الجلوس السباح مواجهها لحمام السباحة وأصابع القدمين لأبيضين على حالة قناة الفانض ، بينما الذراعان ممدتان عاليا بجانب الأذنين ، والجذع متحنى مع ميل بالرأس للأمام ، يقوم السباح بالمد الصدر بحسي للركبتين مع زيادة انحناء الجذع أماما ليفقد الجسم توازنه إلى الأمام ويسقط في الماء ، ويواعى خلال أداء التمرين ، أن تظل ملامسة القدمين لحافة قناة الفانض لأطول فترة ممكنة من الفقد التدريجي للتوازن إلى الأمام ، وأن يؤدي الدخول إلى الماء ، في وضع أقرب مسا يكون إلى الرأس (٣٥ : ٣٥ ، ٨٤ : ٦٩ - ٧١) - نفس التمرين السابق ولكن من اتخاذ السباح على الأرض بحساب حمام السباحة لوضع الجذع نصفاً ، المراحة للحمام بحيث تكون أصابع	- الأداء الفني للمدء. - الأداء الفني للمدء. - الأداء الفني للمدء.	
	(٤٠)	حمام سباحة				
	(٤١)	حمام سباحة				

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التدريب	رقم التدريب	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التدريب من خلالها	ملاحظات
	(٤٦)	حمام سباحة		القدم الامامية قابضة على حالة حائط الحمام (٣٥ : ٣٠ ، ٦) ، (٧٣ : ١٦٦ - ١٦٧) ، (٨٤ : ٦٩ ، ٧١) . - من اتخاذ السباح لوضع القرفصاء فتحاً المواجه لحمام السباحة وأصابع القدمين قابضتين على حافة حمام السباحة ، بينما الذراعان ممدتان مائلاً أماماً عالياً بجانب الاذنين والجذع منحني مع ميل الرأس للأمام ، يقوم السباح بالمد التدرجي للركبتين مع زيادة انحناء الجذع أماماً ليؤدي دفعة بسيطة بالرجلين للأرتقاء بينما يقفد الجسم توازنه للأمام ، ويراعى في هذا التدريب عدم رفع الرأس ، وعدم السقوط قبل الدفيع بالرجلين ، وأن يصل السباح بحسمه المستقيم تماماً إلى قاع حمام السباحة (٨٤ : ٦٨ ، ٦٩) . - من اتخاذ السباح لوضع الوقوف وضعاً أماماً المواجه لحمام السباحة بحيث تكون أصابع القدم الامامية قابضتين على حافة حائط حمام السباحة ، والذراعان والجذع والرأس كما في التدريب السابق ، يقوم	- الأداء الفني للبدء	
	(٤٣)	حمام سباحة				

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنموية الممكن استخدامها التمرين من خلالها	وصف الأداء	طريقة السباحة المستخدمة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
		السباح ينقل ثقله تدريجيا إلى أصابع القدم الأمامية ، مع رفع القدم الخلفية والحفاظة على امتداد الركبة الخلفية ومع زيادة ميل الجسم أماما ، ويتما يفقد الجسم توازنه للأمام تقوم الرجل الأمامية بأداء دفعة بسيطة للارتقاء ثم الانضمام إلى الرجل الأخرى ، خلال سقوط الجسم في الماء ، ويراعى أيضا خلال أداء التمرين عدم رفع الرأس ، وعدم السقوط قبل الدلع بالرجلين وأن يصل السباح بحسه المستقيم تماما إلى قاع حمام السباحة (٧١ : ٧٢ ، ١٦٨ ، ١٦٩ : ٨٢) . - نفس التمرين السابق ولكن من اتخاذ السباح لوضع الوقوف المواجه لحمام السباحة بحيث تكون أصابع القدمين قابضين على حائط حمام السباحة (٧٣ : ٧٨ ، ١٦٩ ، ١٦٨ : ٨٤) ، (٧١ ، ٧٢) . - من اتخاذ السباح لوضع الوقوف المواجه لحمام السباحة يقوم بأداء ارتقاء قوى ليتمكن خلال الطيران من اتخاذ وضع الكور حيث الرأس للداخل والنظر تجاه نقطة الدخول في الماء ، واليدان قابضتان على الركبتين ، ثم مد الجسم على استقامته خلال الدخول في الماء حتى يصل إلى قاع حمام السباحة ، ويراعى في هذا التمرين				
		- الأداء الفني للبدء.		حمام سباحة	(٤٥)	
		- الأداء الفني للبدء.		حمام سباحة	(٤٤)	

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التمرين	رقم التمرين	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنبيهات الممكنة استخدام التمرين من خلالها	ملاحظات
	(٤٦)			<p>أن يتخذ وضع التكرور عند الوصول إلى أعلى نقطة خلال الطمر، والاحتفاظ بالرأس للداخل بدءاً من اتخاذ وضع التكرور حتى دخول الرأس في الماء ، وأن يتابع مد الإنشاءات الحادة في مفاصل الجسم من أعلاه إلى أسفله خلال التغير من وضع التكرور إلى وضع المستقيم للجسم خلال الدخول .</p> <p>- أداء غطسه البداية من على مكعب البدء مع مراقبة اتخاذ أجزاء الجسم للأوضاع والحركات الصحيحة خلال الأداء خاصة بالنسبة للرأس .</p> <p>- ثانياً : تمارينات إطالة عضلات الساقين والفتخزين الخلفية وعضلات الظهر : -</p> <p>- (البطاح مائل على مواجهه على بعد مناسب . الروضح أماما . المسك أماما) ثنى المرفقين والركبة الأمامية مع مخالطة على كمسب القدم الخلفية ملاصق للأرض ثم النيات في ذلك الوضع (عقل الحائط) - (ولوف مواجهه عكسي . المسك على جانبي الساقين . الخشاء) جذب الجذع بالوراعين للأمامة الجبهة للركبتين مع مخالطة على المد</p>	<p>- الأداء التقى للبدء.</p> <p>- المرونة والإطالة .</p> <p>- المرونة والإطالة .</p>	
	(٤٧)	عقل بطوط				
	(٤٨)	عقل بطوط				

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التمرين	رقم التمرين	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التمرين من خلالها	ملاحظات
الهدف من التمرين تنمية القدرة على التوازن للمحرك حول المحور الألفي مسجل سباحة التوالين والعصر	(٤٩)	عقل الحائط		<p>الكامل للركبتين ثم البات في ذلك الوضع (عقل الحائط) .</p> <p>- (جلوس لفتحاً مواجحه . المسك أماماً . الخشاء) جثث الجذع بالبراكين للأمامه الجبهة للأرض بين الركبتين مع المحافظة على المسد الكامل للركبتين ثم البات في ذلك الوضع (عقل الحائط) .</p> <p>ثالثاً : تمرينات تنمية تحمل القوة النائية من خلال أوضاع للتوازن مشابهة لوضع التوازن الثابت خلال البدء : -</p> <p>- اتخاذ وضع الاستعداد للبدء والبات لليرة أطول من المعتاد عند أقصى درجات عدم الاستقرار في هذا الوضع ثم أداء غطسه البدائية (٩٣ : ١٢٩) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصويب التمرين العامة والخاصة لهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- نفس التمرين السابق ولكن يركز السباح على قدم واحدة بينما تبقى ركة الرجل المرفوعة إلى الخلف (٨٥ : ١٢٢) .</p> <p>أزلاً : تمرينات تنمية مرونة أعم المفاصل وإطالة العضلات المكنية للعضلات المشتركة في حركات التوازن المتحرك حول المحور الألفي خلال سباحة التوالين والعصر : -</p>	<p>- المرونة والإطالة .</p> <p>- تحمل القوة</p> <p>- تحمل القوة .</p>	
	(٥٠)	حمام سباحة مكعب بداية				
	(٥١)	حمام سباحة - مكعب بداية				

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التعريف من خلالها	وصف الأداء	طريقة السياحة المستخدمة	الأدوات المستخدمة	رقم التعريف	الهدف من التعريف
	<ul style="list-style-type: none"> - المرونة والإطالة . - المرونة والإطالة . - المرونة والإطالة . - المرونة والإطالة . - المرونة والإطالة . - المرونة والإطالة . 	<ul style="list-style-type: none"> - (انبطاح . انتاء الركبتين كاملاً) مد المشطين قسراً و النبات . (:) - (انبطاح . انتاء الركبتين كاملاً) بطح القدمين قسراً و النبات . (:) - (انبطاح . ثني إحدى الركبتين كاملاً) ضغط الفخذ خلفاً قسراً واليات . (:) - (وقوف فتحة . ميل . الذراعان أماماً) كسب الكفين قسراً واليات . (:) - (وقوف فتحة . الذراعان مائلاً جانباً عالياً . مسك الجبل من أقل بعد ممكن أن يسمح بالحركة) خفض الذراعين قسراً خلفاً أسفل . - (انبطاح . مسك مشطي القدم باليدين خلف الجسم) التساير رج أماماً خلفاً لأقصى مدى . - (انبطاح . مسك باطن القدم باليدين خلف الجسم) التساير رج أماماً خلفاً لأقصى مدى . 				
		ثانياً : تمرينات تعمل على القدرة داخل الماء :				
		— يقوم السباح بالسباحة تحت سطح الماء باستخدام حركات				
				المرفق	(٥٩)	
				بيرون	(٥٦)	
				بيرون	(٥٣)	
				بيرون	(٥٤)	
				بيرون	(٥٥)	
				حمل طول	(٥٦)	
				١,٥ متر		
				بيرون	(٥٧)	
				بيرون	(٥٨)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية المكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداء	طريقة السباحة المستخدمة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	<ul style="list-style-type: none"> - التحمل العام - داخل الماء . 	<p>الرجلين فقط مع وضع الذراعين إلى أعلى الرأس تحت سطح الماء ، ويخرج الرأس للتنفس خلال ضربة واحدة كل عدد معين من الضربات تعود الرأس بعدها إلى أسفل سطح الماء ، ويراعى في هذا التمرين الاحتفاظ بالجسم بأكماله أسفل سطح الماء خاصة الرأس ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة والخاصة وهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربات الرجلين فقط مع تشبيك اليدين خلف الجسم ، ومستوى الذقن أعلى من سطح الماء باستمرار وعلى السباح أن يلمس يديه بعقب القدم قبل أداء الدفع بالرجلين ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة أو الخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p>	المبرقين	بدون	(٦٠)	
	<ul style="list-style-type: none"> - التحمل العام - العينة القارقة - اللاهوائية . 	<p>- يقوم السباح بالسباحة مع المحافظة على مستوى الذقن أعلى من سطح الماء باستمرار ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة والخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات</p>	المبرقين	بدون	(٦١)	

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التدريب	رقم التدريب	الأدوات المستخدمة	طريقة السياحة المستخدمة	وصف الأداء	ملاحظات
	(١٣)	بيرون	الدولفين	<p>الترافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة مع ثلاثين ظهورى اليدين قيسل دخول الدواوين في الماء مع الإطالة النسبية لزمان ومدى الجزء الرجعي من حركتها ، بينما يحاول السباح خلال ذلك أداء ضربة أو عدة ضربات إضافية بالرجلين ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الترافقية</p> <p>- كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربات الرجلين فقط مع تشيك اليدين خلف الجسم ، ومستوى الدفن أعلى من سطح الماء باستمرار ، وعلى السباح ان يلمس يديه بعقب القدم قبل أداء الدفع بالرجلين نصف المدى فقط ، ودون انتظار لبرهة انزلاق لتعودا القدمات للمس اليان باستمرار (٦٩ : ٢١٦) ، (٧١ : ١٠) ، (٨٦ : ٢٨٥) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة وخاصة لمس هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الترافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربة واحدة بالذراعين والرجلين</p>	<p>اتجاهات التفتية الممكن استخدام التمرين من خلالها</p> <p>- التحصيل العام داخل الماء .</p> <p>- التحصيل العام داخل الماء .</p>
	(١٤)	بيرون	الصبر		

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداء	طريقة السياحة المستخدمة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	<p>- العجبة الفارقة اللاهوائية .</p> <p>- التحمل العام داخل الماء .</p>	<p>وتصعب هذه الحركة الارتفاع بالجذع خارج الماء ، ويراعى خلال هذا التمرين عدم تقصير المدى الحركي لحركة الذراع المتحركة خلال أدائها للجزء الأساسي من كل ضربة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة وبخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين - يقوم السباح بالسياسة باستخدام ضربات الرجلين فقط ، والذراعان ممدان في اتجاه التقدم على سطح الماء ، على أن تتحرك الذراعان جانباً خلفاً أسفل ليقوم السباح بلمس عصى القدم باليدين خلف الجسم خلال دفع الجذع خارج الماء ، لعودا المراعان في اتجاه التقدم على سطح الماء ، ويكرر ما سبق حتى الانتهاء من المسافة التدريبية المعدة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة وبخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p>	الصدر	بوم	(٩٧)	

مرفق رقم (١٠)
الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي .

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		كميات الوحدة القياسية	الأنصاف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدة القياسية
	بالنسبة للوحدة القياسية	بالنسبة للوحدة القياسية		بالنسبة للوحدة القياسية	بالنسبة للوحدة القياسية	
جري متفرع وتفرعات حرة جميعاً موثق تفرعات الماتل جيم تصرف (٥١٠٥)			١٠ ق	قوة عامة تحمل قوة ثابتة المعدلات القائمة بالتوازن الثابت فصل اليد مرورية وإحالة عضلات ومفاصل الجذء والقولون المحرك	٤ / ٧ مسماء	
			١٠ ق			
			٢٠ ق			
تفرعات حرة وقسرية تميز (٤٩-٤٧) (٥٨-٥٧)			١٠ ق			
زحف - ظير - - صول - زحف			$\frac{100 \times \text{سرعة } 100 \times 3}{100} + \frac{100 \times \text{سرعة } 70}{100}$			
١ ظير - ٢ صدور - زحف			$\frac{4 \times \text{سرعة } 180 \times \text{بمعدل النبض إلى } 140 \text{ نبضة/ق}}{\text{راحة سلبية حتى وصول معدل النبض إلى } 140 \text{ نبضة/ق}}$			
لر			$200 \times \text{سرعة } 80$			

[illegible]

ملاحظات	طريقة التواء المستقيمة		مكونات الوحدة التريبية	الأعداد الرئيسية لكل من		توقيت الوضعية التريبية
	بالنسبة للمجموعة التريبية	بالنسبة للمجموعة الاحيائية		مكونات الوحدة التريبية	بالنسبة للمجموعة الاحيائية	
محمد الشريف الشارع ٢٠	زحف		٤) $٢٠٠ \times$ سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٨٠ نبضة/دق	العتبة الفارقة للاهوائية		
محمد الشريف الشارع ٢٠	مترق		$\frac{٢ \times (٢٠٠ \times \text{سرعة } ٨٠\%) }{٢٠ \text{ ث راحة}}$	تعمل هوائى		
	جولى مترق وشرائط حرة		١٠ دق	الاحياء الارضى	٢٩/٤	
	تدريب حرة ونسوية		١٠ دق	مروية	مساء	
	زحف- ٢ طير - ٢ صدر - ٢ زحف		$\frac{٢ \times (٥٠ \times \text{سرعة } ٧٠\%) }{٢٠ \text{ ث راحة سلبية}}$ + $\frac{٢٠٠ \times \text{سرعة } ٧٠\% }{٣٠ \text{ ث راحة}}$	الاحياء المائية		
	٢- طير - ٣ صدر		٥) $٢٠٠ \times$ سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٨٠ نبضة/دق	العتبة الفارقة للاهوائية		
	٢- ٢ طير - ٢ صدر - ٢ زحف		$\frac{٨ \times (٥٠ \times \text{سرعة } ٨٥ - ٩٠\%) }{١٥ \text{ ث راحة سلبية}}$	التحمل اللاهوائى		
	زحف		$٢٠٠ \times$ سرعة اقل من ٧٠٪	استرخاء		
	٢- ٢ صدر - ٢ زحف		٤) $٢٠٠ \times$ سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٨٠ نبضة/دق	العتبة الفارقة للاهوائية		

رقم الأسبوع : ١
تاريخ الأسبوع : السبت ٢٧/٤ إلى الجمعة ٥/٣

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الامتداد الواسعة لكل من مكونات الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التدريبية		توقيت الامتحانات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الداعمة		بالنسبة للمجموعة التدريبية	الداعمة	
حجم الترتيب المائي ٢٥٠٠ م حجم الترتيب الجاف ٣٠	- ٤ صدر - ٣ ظهر		($\frac{85}{90} \times$) سرعة ١٠ - ٩٠ % راحة سلبية ١٥ ث $٧٠\% \times$ سرعة أقل من ١٠٠ م	- التحميل اللاعراضي استرخاء	٣٠ / ٤ مسا	
- جري متتابع وتدريب حرة - جهاز موزن - تدريب المائي حجم ٥١ ، ٥٠ تمرين		أق. أق. أق.		- الاحماء الأرضي رشاقة قوة عامة تحصيل قوة ثابتة للعضلات الخاضعة للتوازن الثابت خلال البدء مرزقة مرزقة وملازمة عضلات وعناصر اليد والكـموزان المتحرك		
- تدريب حرة وتسمية - تمرين (٤٧) - (٥٨-٥٧)		أق.				

٣٠٣

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ٦

رقم الأسبوع : ١
تاريخ الأسبوع : السبت ٢٧/٤ إلى الجمعة ٣/٥

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة العامة		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	
مجموع التردد المتى - ٢٣ حجم التوزيع لجانب ٠ حق	زحف - مصدر - ظهر		$\frac{3}{2} \times 100 \times 70\%$ ٢٠ ث راحة سلبية	+	$\frac{2000}{30} \times 70\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	- الإحصاء للمقي
	زحف - مصدر - ٦٤		$\frac{12}{10} \times 85 - 90\%$ ١٠ ث راحة سلبية			- التحمل للبرقائي
	مصدر - ظهر		$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	+	$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	- تحمل هوائي
مجموع التردد المتى - ٢٣ حجم التوزيع لجانب ٠ حق	زحف - مصدر - ظهر		$\frac{2}{3} \times 85 - 90\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	+	$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	- تحمل هوائي
	زحف - مصدر - ظهر		$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	+	$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	- تحمل هوائي
	زحف - مصدر - ظهر		$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	+	$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	- تحمل هوائي
مجموع التردد المتى - ٢٣ حجم التوزيع لجانب ٠ حق	زحف - مصدر - ظهر		$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	+	$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	- تحمل هوائي
	زحف - مصدر - ظهر		$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	+	$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	- تحمل هوائي
	زحف - مصدر - ظهر		$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	+	$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	- تحمل هوائي
مجموع التردد المتى - ٢٣ حجم التوزيع لجانب ٠ حق	زحف - مصدر - ظهر		$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	+	$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	- تحمل هوائي
	زحف - مصدر - ظهر		$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	+	$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	- تحمل هوائي
	زحف - مصدر - ظهر		$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	+	$\frac{2000}{30} \times 85\%$ ٣٠ ث راحة سلبية	- تحمل هوائي

رقم الأسبوع : ١

تاريخ الأسبوع : السبت ٨/٣٠ إلى الجمعة ٥/٣

ملاحظات	طريقة الإجراء المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية	وقت الوحدة التدريبية
	بالنسبة للجمعية التدريبية	بالنسبة للجمعية التدريبية			
محم الكريب الملي ٢٠٠	ظهر - ٤ صدر - ٢ ظهر	٥ صدر ، ٢ ظهر ، ٢ زحف ، ١٨ أيتروين	$\frac{٢(١٠٠ \times \text{سرعة فصل بالنضج إلى محل ١٨٠ نبضة/ق})}{\text{راحة سلبية حتى وصول للنضج إلى محل ١٤٠ نبضة/ق}}$	اللعبة القارقة للأوربية و تحسين الأداء للفرق	
			$\frac{١٠(١٠٠ \times \text{سرعة فصل بالنضج إلى محل ١٨٠ نبضة/ق})}{\text{راحة سلبية حتى وصول للنضج إلى محل ١٤٠ نبضة/ق}}$		
محم الكريب الملي ٢٠٠	٥ صدر ، ٢ ظهر ، ٢ زحف		$\frac{١٠(١٠٠ \times \text{سرعة فصل بالنضج إلى محل ١٨٠ نبضة/ق})}{\text{راحة سلبية حتى وصول للنضج إلى محل ١٤٠ نبضة/ق}}$	اللعبة القارقة للأوربية	
			$\frac{٤(١٠٠ \times \text{سرعة فصل بالنضج إلى محل ١٨٠ نبضة/ق})}{\text{راحة سلبية حتى وصول للنضج إلى محل ١٤٠ نبضة/ق}}$		
محم الكريب الملي ٢٠٠	زحف		$\frac{٢(١٠٠ \times \text{سرعة ٨٠٪})}{\text{٢٠ ث راحة}}$	اللعبة القارقة للأوربية	
محم الكريب الملي ٢٠٠	زحف - متفرع - صدر - ظهر		$\frac{٢(١٠٠ \times \text{سرعة متزايدة})}{\text{٢٠ ث راحة}} + \frac{٢(١٠٠ \times \text{سرعة ٧٠٪})}{\text{٢٠ ث راحة}}$	الإحصاء المائي - تحسين الأداء للفرق ٢٠٠ مكر فردي متفرع - تحسين حمل المسجلات الفردي والجمعية	٢/٢ ساعة

٢٠٥

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات التكريرية : ٦

رقسم الأسيوع : ١
تاريخ الأسويج : السبت ٢٧/٤ إلى الجمعة ٥/٣

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة التكريرية	الأنصاف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التكريرية	
	بالنسبة للمجموعة التكريرية	بالنسبة للمجموعة الحسابية		مكونات الوحدة التكريرية	بالنسبة للمجموعة التكريرية		بالنسبة للمجموعة الحسابية
مجم التريب مجم التريب مجم التريب مجم التريب مجم التريب	زحف - مصدر - ظهر - زحف		$\frac{4 \times 50 \times \text{سرعة تصل بالنش إلى محل ١٨٠ نبضة/ث}}{\text{راحة سلبية حتى وصول النش إلى محل ١٤٠ نبضة/ث}}$	للحمية التمرية للاعبية			
	مجم حسابان ظهر - ٤ مجموع حسابات						للسرعة
	مصدر - مجموع حسابان زحف						للإحصاء الأرضي
	جوزي متفرع وتريبات حرة						قوة عامة
	تريبات المالتي جيم						
تمرين ٥١,٥٠							
تمرينات حرة وقسرية تمرين (٤٧-٤٩) ، (٥٢-٥٨)		١٠ ث					

رقم الأسبوع : ٢
تاريخ الأسبوع : السبت ٤/٤ إلى الجمعة ١٠/٤

[illegible]

تابع مرفق رقم (١٠)

عن الوحدات التدريبية : ٢

رقم الأسبوع : ٢

تاريخ الأسبوع : السبت ٥/٤ إلى الجمعة ٥/١٠

ملاحظات	موزونة الأوزان المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة المتأهلة		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية	
محم الكريب الملي ٢٠٠ محم الكريب محم الكريب الحاف ١ ستة	٢٧ تمرين - صدر	صدر	رجلين	$\frac{٢ (٢٠٠م \times سرعة ٨٠ - ٨٥) }{٢}$ ٢ راحة سلبية	- التحمل الهوائي التوازن الحركي	
	ظهر - زحف	ظهر - زحف	ذراعين	$\frac{٣ (٢٠٠م \times سرعة ٨٠ - ٩٠) }{٢}$ ٢ راحة سلبية	التحمل الهوائي	
	مترفع - دولفين - مترفع - ظهر			$\frac{٤ (٢٠٠م \times سرعة ٨٥ - ٩٠) }{٤}$ ٣٠ راحة سلبية	التحمل الهوائي	
	دولفين - ظهر		رجلين	$\frac{٢ (٢٠٠م \times سرعة ٨٠ - ٩٠) }{٢}$ ٢ راحة سلبية	التحمل الهوائي	
	جري، مترفع وتمرينات حرة		١٠ دقائق		الإحماء الأرضي	٥/٥
	تمرينات حرة وقسرية		١٠ دقائق		مرونة	
	زحف - دولفين - ظهر - صدر		$\frac{٤ (١٠م \times سرعة ٧٠) }{٤}$ + $\frac{٥ (١٠٠م \times سرعة ٧٠) }{٥}$		الإحماء للماء	
	زحف		٣٠ ث راحة سلبية		التيقن الفارقة للأعزائية وتحسين الأداء الفني	
	دولفين - صدر - ظهر - زحف		ذراعين	$\frac{٥ (١٠٠م \times سرعة ٨٠ - ٨٥) }{٥}$ ٢ راحة سلبية حتى وصول اللينض لمعدل ١٤٠ نبضة / ق	- التحقن الفارقة للأعزائية	
	دولفين - ٢ ظهر - ٢ دولفين - ٢ ظهر - ٢ صدر - ٢ زحف			$\frac{٨ (١٠٠م \times سرعة ٨٠ - ٨٥) }{٨}$ ٢ راحة سلبية حتى وصول اللينض لمعدل ١٤٠ نبضة / ق	الأمسك للوركين	
	بالاستخدام تمرين (١٦)			$\frac{٨ (١٠٠م \times سرعة ٨٠ - ٨٥) }{٨}$ ٢ راحة سلبية حتى وصول اللينض لمعدل ١٤٠ نبضة / ق	الاسترخاء بعد التمرين	
	دولفين - ٢ ظهر - ٢ دولفين - ٢ صدر - ٢ زحف			$\frac{٨ (١٠٠م \times سرعة ٨٠ - ٨٥) }{٨}$ ٢ راحة سلبية حتى وصول اللينض لمعدل ١٤٠ نبضة / ق	الاسترخاء بعد التمرين	

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات التدريبية : ٢

رسم الأسبوع : ٢
تاريخ الأسبوع : السبت ٤/٥ إلى الجمعة ١٠/٥

ملاحظات	موزونة الأداء المستفادة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الخاصة		مكونات الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الخاصة	
حجم التدريب المباشر ٤٥٠٠ حجم التدريب إجمالي ٢٠	نورثين - مصدر - ظهر	نورثين	$\frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥} + \frac{٢٠٠٠ \times ٢٠}{٢٠} + \frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥}$	- التحمل البدني		
	٢ - مصدر - ٢ ظهر - مصدر		$\frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥} + \frac{٢٠٠٠ \times ٢٠}{٢٠} + \frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥}$	- التحمل البدني		
	٢ - مصدر - زحف	رجلين	$\frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥} + \frac{٢٠٠٠ \times ٢٠}{٢٠} + \frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥}$	- التحمل البدني		
	٢ - ناطق نورثين وعودة ظهر ٢ - ناطق مصدر وعودة زحف		$\frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥} + \frac{٢٠٠٠ \times ٢٠}{٢٠} + \frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥}$	- التحمل البدني		
حجم التدريب المباشر ٤٥٠٠ حجم التدريب إجمالي ٢٠	نورثين - ظهر	رجلين	$\frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥} + \frac{٢٠٠٠ \times ٢٠}{٢٠} + \frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥}$	- التحمل البدني		
	٢ - ناطق نورثين وعودة ظهر ٢ - ناطق مصدر وعودة زحف		$\frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥} + \frac{٢٠٠٠ \times ٢٠}{٢٠} + \frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥}$	- التحمل البدني		
	٢ - ناطق نورثين وعودة ظهر ٢ - ناطق مصدر وعودة زحف		$\frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥} + \frac{٢٠٠٠ \times ٢٠}{٢٠} + \frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥}$	- التحمل البدني		
	٢ - ناطق نورثين وعودة ظهر ٢ - ناطق مصدر وعودة زحف		$\frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥} + \frac{٢٠٠٠ \times ٢٠}{٢٠} + \frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥}$	- التحمل البدني		
حجم التدريب المباشر ٤٥٠٠ حجم التدريب إجمالي ٢٠	٢ - ناطق نورثين وعودة ظهر ٢ - ناطق مصدر وعودة زحف		$\frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥} + \frac{٢٠٠٠ \times ٢٠}{٢٠} + \frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥}$	- التحمل البدني		
	٢ - ناطق نورثين وعودة ظهر ٢ - ناطق مصدر وعودة زحف		$\frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥} + \frac{٢٠٠٠ \times ٢٠}{٢٠} + \frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥}$	- التحمل البدني		
	٢ - ناطق نورثين وعودة ظهر ٢ - ناطق مصدر وعودة زحف		$\frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥} + \frac{٢٠٠٠ \times ٢٠}{٢٠} + \frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥}$	- التحمل البدني		
	٢ - ناطق نورثين وعودة ظهر ٢ - ناطق مصدر وعودة زحف		$\frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥} + \frac{٢٠٠٠ \times ٢٠}{٢٠} + \frac{٢٠٠٠ \times ٨٥}{٨٥}$	- التحمل البدني		

تاريخ الأسبوع : السبت ٤/٥ إلى الجمعة ١٠/٥

[illegible]

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ٦

رقم الأسبوع : ٢
تاريخ الأسبوع : السبت ٤/٥ إلى الجمعة ٥/١٠

ملاحظات	طريقة اعداد الصفحة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأعداد الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الكهربائية	
	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الكهربائية		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الكهربائية		
ملاحظات	جميع موانع		١٠ في	رسالة	تعمل قوة ثابتة	مرورية	
	توربينات الماكينات		٣٠ في				قوة عامة
	توربينات حرارية		١٠ في				
	توربينات (٤٧-٤٩) - توربين (٥٢-٥٨)		١٠ في				
حرارة - توربين - حتر - دولفين			الأحشاء الملقى				
مجموعة حتر - مجموعة دولفين				التحصيل اليومي			
مجموعة دولفين (٤٩) ومجموعة حتر (٥٢)							
حتر - دولفين - حتر - زحف			التحصيل اليومي				
٢ خلاب دولفين وعودة حتر							
٢ خلاب حتر وعودة حتر							

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ٢

رقم الأسبوع : ٢
تاريخ الأسبوع : السبت ٥/٤ إلى الجمعة ٥/١٠

ملاحظات	طريقة الأداء المستندة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأداءات الرئيسية لكل من		توقيت الأحداث الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة التشغيلية	بالنسبة للمجموعة التشغيلية		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة التشغيلية	
حجم التوزيع الجاف ١ ساعة	- دولفين - ظهر - زحف	رجلين	$3 \times 2000 \text{ م}^2 \text{ سرعة } 80 - 90 \%$ ٣٠ ث راحة سلبية	- التحمل الهوائي		
	- صدر	٤	$4 \times 1000 \text{ م}^2 \text{ سرعة } 80 - 85 \%$ ١٠ ث راحة سلبية	- التحمل الهوائي		
	- صدر	رجلين	٣٠٠ رجلين	- التحمل الهوائي		
	- زحف	٤٠٠ م تحرك في النفس		- التحمل الهوائي		
	- جري مقترح وتكريرات حرة	١٠ ث		الإحساء الأرضي		٥/٨
	- تكريرات حرة وتكريرة	١٠ ث		المرونة		
	- زحف - دولفين - ظهر - صدر	$4 \times 2000 \text{ م}^2 \text{ سرعة مقتر (١٠٠ م}^2 \text{ راحة سلبية)}$ ٢٠ ث راحة سلبية	١٢ $\times 2000 \text{ م}^2 \text{ سرعة تصل بمعدل التيفس الى } 180 \text{ ثيفس (١٠ ثيفس)}$ ١٤٠ ثيفس (١٠ ثيفس)	- الإحساء الأمامي		
	٢ - دولفين - ٤ - صدر	١٢ $\times 2000 \text{ م}^2 \text{ سرعة تصل بمعدل التيفس الى } 180 \text{ ثيفس (١٠ ثيفس)}$ ١٤٠ ثيفس (١٠ ثيفس)		- التحمل الهوائي		
	٢ - ظهر - ٢ - زحف - ٨ - صدر	$4 \times 2000 \text{ م}^2 \text{ سرعة } 85 - 90 \%$ ٣٠ ث راحة سلبية		- التحمل الهوائي		
	٢ - دولفين - ظهر - صدر - زحف	١٤٠ ثيفس (١٠ ثيفس)		- التحمل الهوائي		
حجم التوزيع الجاف ٢٥٠٠ م	٢ - دولفين - ٢ - ظهر - ٢ - زحف	$2 \times 1000 \text{ م}^2 \text{ سرعة تصل بمعدل التيفس الى } 180 \text{ ثيفس (١٠ ثيفس)}$ ١٤٠ ثيفس (١٠ ثيفس)		- التحمل الهوائي		

رقم الأسبوع : ٢

طريقة الأعداد المستقيمة		مكونات الوحدة القريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة القريبية		توقيت الوحدات القريبية
بالنسبة للمجموعة الدراسية	بالنسبة للمجموعة القريبية		بالنسبة للمجموعة الدراسية	بالنسبة للمجموعة القريبية	
الملاحظات					

[illegible]

[illegible]

تاريخ الأسبوع : السبت ١١/٥ إلى الجمعة ١٧/٥ ، السبت ١٨٠/٥ إلى الجمعة ٢٤/٥

ملاحظات	طريقة الزاوية المستقيمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأنشطة الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية		توقيت الوحدة التدريبية
	بالنسبة للمجموعة الاجمالية	بالنسبة للمجموعة التدريبية		بالنسبة للمجموعة الاجمالية	بالنسبة للمجموعة التدريبية	
- جري متقطع زكريات حرة - جري متقطع - تزيينات الملاهي جم - تزيينات (٥٠ ، ٥٠) - تزيينات حرة وقصرية - تزيينات (٤٩-٤٧) - تزيينات (٥٨-٥٦) - زحف - صدر - ظهر - دولفين - زحف ٢ - ظهر ٢ - صدر ٢ - زحف ٢ - زحف ٢ (٢٣) - ظهر ٢ (٢٣) - صدر ٢ (٢٣) - تزيينات - تزيينات - مجموعة صدر - دولفين - صدر ومجموعة ظهر - صدر - زحف			١٠ ق ١٠ ق ٣٠ ق	- عمل قوة تلبية - استجابات التماسية - تزيينات التماسية - عمل قوة تلبية	٥/١١ ١٠/١٠	
			١٠ ق	- موزونة وإمالة - استجابات التماسية - العمل والتوازن - التمرين		

تابع مرفق رقم (١٠)

عند الوحدات التدريبية : ٦

رقسم الأكسوج : ٤ ، ٣
تاريخ الأكسوج : السبت ١١/٥ إلى الجمعة ١٧/٥ ، السبت ١٨/٥ إلى الجمعة ٢٤/٥

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية		نوعية الأهداف التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة		بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة	
مجم الأكسوج ٤٠٠٠	٢- تمرين (١٧) ٠	٢- توالين ٠ ٢- مصدر	رجلين	$\frac{4}{3} \times (١٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة } ٨٠ - ٨٥ \%)$ ٢ اق راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	- التحمل الهوائي - التوازن الحركي	
مجم التريثل ٤٠٠٠	٢- تمرين (١٠)	- ظهور		٤٠٠ م × سرعة ٨٠ - ٩٠ % ثواعين	- التحمل الهوائي	
مجم التريثل ٤٠٠٠	- متوج	- متوج		$\frac{2}{3} \times (٢٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة } ٨٥ - ٩٠ \%)$ ٢ اق راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية	- التحمل الهوائي	
مجم التريثل ٤٠٠٠	٢- تمرين (٥) ٢ ٢- تمرين (٢٠)	٢- ظهور - ازحف	رجلين	$\frac{4}{3} \times (١٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة } ٨٠ - ٨٥ \%)$ ٢ اق راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	- التحمل الهوائي - الربط الحركي	
	- مصدر	- مصدر		١٠٠ م × سرعة أقل من ٧٠ %	- استرخاء	
	- زحف	- زحف		$\frac{1}{2} \times (٥٠ \text{ م} \times \text{سرعة تصل بمعدل التنبؤ إلى } ١٨٠ \text{ نبضة/دق})$ ٢ اق راحة سلبية حتى وصول التنبؤ إلى ١٤٠ نبضة/دق مع التحكم في النفس	- لاجبة التمارنة للأهوائية	
	- جري متقطع وتمارين حرة	- جري متقطع وتمارين حرة		١٠ اق	- الإحماء الأرشيني	١/٢ =
	- تمارين حرة وقسرية	- تمارين حرة وقسرية		١٠ اق	- مرونة	١/١ =
	- زحف - توالين - ظهور - مصدر	- زحف		$\frac{4}{3} \times (٥٠ \text{ م} \times \text{سرعة } ٧٠ \%)$ ٢ اق راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية	- الإحماء للمائي	
	- زحف	- زحف		$\frac{5}{2} \times (٢٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة تصل بمعدل التنبؤ إلى } ١٨٠ \text{ نبضة/دق})$ ٢ اق راحة سلبية حتى وصول التنبؤ إلى ١٤٠ نبضة/دق	- لاجبة التمارنة للأهوائية	

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات التدريبية : ٦

رقم الأسبوع : ٣ ، ٤

تاريخ الأسبوع : السبت ١١/٥ إلى الجمعة ١٧/٥ ، السبت ١٨/٥ إلى الجمعة ٢٤/٥

ملاحظات	طريقة الأداء المستهدفة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		وقت الوحدة التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الدافئة		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية	
	٣- دولفين - ٢- ظهر ٢- صدر - ٣- ظهر ٣ زحف بهام استخدام تمرين (١٦) - ٢- دولفين - ٢- ظهر ٣- صدر - ٢- صدر ٣ زحف بهام استخدام تمرين (١٧)	٣ دولفين - ٢ ظهر ٢- صدر - ٣- ظهر ٣ زحف	$\frac{١٢ \times \text{سرعة فصل بمعدل التنبض الي } ١٨٠ \text{ نبضة/دق}}{\text{راحة سلبية حتي وصول التنبض الي } ١٤٠ \text{ نبضة/دق}}$	- السعة الفارقة اللاهوائية		
			$\frac{١٢ \times \text{سرعة فصل بمعدل التنبض الي } ١٨٠ \text{ نبضة/دق}}{\text{راحة سلبية حتي وصول التنبض الي } ١٤٠ \text{ نبضة/دق}}$	- السعة الفارقة اللاهوائية		
حجم التدريب المائي ٢٥٥٠٠		- دولفين - صدر - ظهر	$\frac{٢٣٠ \times \text{سرعة سلبية}}{\text{٢٣٠} + \frac{٨٤٠٠ \times \text{سرعة سلبية}}{\text{سرعة } ٨٥}} \times \text{راحة سلبية}$	- التحمل الهوائي		
حجم التدريب الأرضي ٢٠		٤ صدر - ٤ ظهر - ٤ صدر	$\frac{١٢ \times \text{سرعة فصل بمعدل التنبض الي } ١٨٠ \text{ نبضة/دق}}{\text{راحة سلبية حتي وصول التنبض الي } ١٤٠ \text{ نبضة/دق}}$	- السعة الفارقة اللاهوائية		
		- صدر - زحف	$\frac{٢ \times \text{سرعة سلبية}}{\text{٢٣٠} + \frac{٨٤٠٠ \times \text{سرعة سلبية}}{\text{سرعة } ٨٥}}$	- التحمل الهوائي		
		٣- دولفين دولفين وعودة ظهر ٣- دولفين صدر وعودة زحف	$\frac{١ \times \text{سرعة فصل بمعدل التنبض الي } ١٨٠ \text{ نبضة/دق}}{\text{راحة سلبية حتي وصول التنبض الي } ١٤٠ \text{ نبضة/دق}}$	- السعة الفارقة اللاهوائية		
		٣ دولفين - ظهر	$\frac{٢ \times \text{سرعة سلبية}}{\text{٢٣٠} + \frac{٨٤٠٠ \times \text{سرعة سلبية}}{\text{سرعة } ٨٥}}$	- التحمل الهوائي		

٣١٧

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات للترفيهية : ٦

رقم الانبوع : ٤ ، ٣ ، ٢
تاريخ الانبوع : السبت ٥/١١هـ إلى الجمعة ٥/١٧هـ ، السبت ٥/١٨هـ إلى الجمعة ٥/٢٤هـ

ملاحظات	طريقة الإدارة المستخدمة		مكونات الوحدة الترفيهية	الانخفاض الرئيسية لكل من		وقت الوضعات الترفيهية
	بالنسبة للمجموعة الترفيهية	بالنسبة للمجموعة العامة		مكونات الوحدة الترفيهية	بالنسبة للمجموعة العامة	
	جاري متفرع تفرعات حرة		١٠ ق			١٣/٥
	تفرعات حرة وقسرية		١٠ ق			٥/٢٠
	زحف - دولفن - ظهر - صدر		$\frac{٢٠٠ \times \text{سرعة أقل من } ٧٠\%}{٤} + \frac{٤٠ \times \text{سرعة متزايدة}}{٢٠}$			
	زحف					
	صدر - دولفن - ظهر		$\frac{٢٠٠ \times \text{سرعة تصل بمعدل التنبض إلى } ١٨٠ \text{ نبضة/دق}}{٢} + \frac{٢٠ \times \text{راحة سلبية}}{٢}$			
	صدر - دولفن					
	كل مجموعة دولفن - ظهر - صدر		$\frac{٢ \times (٢٠٠ \times \text{سرعة الوصول للخط السباحة بها})}{٢} + \frac{٢٠ \times \text{راحة سلبية}}{٢}$			
	كل مجموعة دولفن - ظهر - صدر					
	متفرع		$\frac{٢ \times (٢٠٠ \times \text{سرعة تصل بمعدل التنبض إلى } ١٨٠ \text{ نبضة/دق})}{٢} + \frac{٢٠ \times \text{راحة سلبية}}{٢}$			
حجم الترفيه الشمي ٢٠٠٠٠	صدر - دولفن		$\frac{١٠٠ \times \text{سرعة } ٩٠-٨٠\%}{٢} + \frac{٢٠٠ \times \text{سرعة } ٨٠-٩٠\%}{٢}$			
حجم الترفيه الأكبر ٢٠	مجموعة ٢ - بكتريين صدر - ١ - بكتريين (١٨) زحف المجموعة ٢ - بكتريين ظهر - ١ - دولفن (١٧) - ١ - دولفن (٢٠)		$\frac{٤ \times (٢٠٠ \times \text{سرعة } ٨٥ - ٩٥\%)}{٢} + \frac{٢٠ \times \text{راحة إيجابية سلبية} + ١ \times \text{راحة سلبية}}{٢}$			

التحمل للبرقائي

التحمل للبرقائي

الهيئة الفارقة للاموربية

التحمل للاشخاص

الهيئة الفارقة للاموربية

الاحماء للملح

مروية

الاحماء الارضى

مكونات الوحدة الترفيهية

بالنسبة للمجموعة العامة

بالنسبة للمجموعة الترفيهية

بالنسبة للمجموعة العامة

بالنسبة للمجموعة الترفيهية

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ٦

رقم الأسبوع : ٣ ، ٤
تاريخ الأسبوع : السبت ١١/٥ إلى الجمعة ١٧/٥ ، السبت ١٨/٥ إلى الجمعة ٢٤/٥

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الكلية		بالنسبة للمجموعة الكلية	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	
	- زحفت		$١٠٠ \times \text{سرعة كل من } ٧٠\%$		- استرخاء	
	- ٢ - مصدر - ٧ ظهر - ٢ دولفين		$١٠ (١٠٠ \times \text{سرعة تصل بالنضج لمعدل } ١٨٠ \text{ نضج / ق})$ راحة سلبية حتى وصول النضج لمعدل ١٤٠ نضجة / ق مع التحكم في النفس زحفت		- السعة القادرة للأحذية	
	- جري متتابع وتغيرات حرة		١٠ ق		- الإحساء الأرضي	٤/٥
	- جريان موجي		١٠ ق		- رشاقة	٥/٢١
	- تمرينات الماتالي جم		٣٠ ق		- قوة عامة	
	- تمرين (٥١ ، ٥٠)				- تحمل قوة ثابتة	
					- الحملات لفافة	
					- التوازن الثبات	
					- خلال اليد	
	- تمرينات حرة وقسرية		١٠ ق		- مرونة	
	- تمرين (٤٧) - تمرين (٤٤) - تمرين (٥٢-٥٨)				- مرونة وطفرة	
					- عضلات ومفاصل	
					- البدء والتوازن	
					- المتحرك	
مجموع التدريب الهوائي	- زحفت - مصدر - ظهر - دولفين		$\frac{٣ (١٠٠ \times \text{سرعة } ٧٠\%)}{٢٠ \text{ راحة}}$ + $\frac{٢٠٠٠ \times \text{سرعة } ٧٠\%}{٣٠ \text{ راحة}}$		- الإحساء المائي	
٤٠٠٠ م	- مصدر		$\frac{٤ (١٠٠ \times \text{سرعة تصل بمعدل النضج إلى } ١٨٠ \text{ نضجة / ق})}{٢٠ \text{ راحة سلبية حتى وصول النضج لمعدل } ١٤٠ \text{ نضجة / ق}}$ ذراعين		- السعة القادرة للأحذية	

[illegible]

رقم الأسبوع: ٤٠٣

طاريح الاسبوع : السبت ١١/٥ إلى الجمعة ١٧/٥ ، السبت ٢٠/٥ إلى الجمعة ٢٤/٥

[illegible]

٣٢١

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ٦

رقم المشروع : ٤ ، ٣ ، ٢
تاريخ الإبرع : السبت ١١/٥ إلى الجمعة ١٧/٥ ، السبت ١٨/٥ إلى الجمعة ٢٤/٥

ملاحظات	طريقة الإدارة المستفيدة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الاحتياطية		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الاحتياطية	
- ٢- مصدر - ٢ ألفير - ١ نورلن - ازحف			$\frac{٧(١٠٠ \times \text{سرعة تصل بمعدل التبيض الى } ١٨٠ \text{ نبضة/ق} + \text{راحة سلبية حتى وصول التبيض لمعدل } ١٤٠ \text{ نبضة/ق})}{٢}$	- العناية الفارقة اللاهوتية		
١- كل مجموعة ١ مصدر - ١ ظير - ١ نورلن - ١ زحف			$\frac{٤ \times ٢(١٠٠ \times \text{سرعة } ٩٥ - ١٠٠) + ٥ \text{ ق راحة إيجابية سلبية}}{٥}$	- السرعة		
٤- مصدر - ٤ ظير			$\frac{٨(١٠٠ \times \text{سرعة تصل بمعدل التبيض الى } ١٨٠ \text{ نبضة/ق}) + \text{راحة سلبية حتى وصول التبيض لمعدل } ١٤٠ \text{ نبضة/ق}}{٨}$	- العناية الفارقة اللاهوتية		
٧- مجموعة مصدر - مجموعة نورلن - مجموعة زحف			$\frac{٤ \times ٦(١٠٠ \times \frac{١}{٤} \times \text{أحسن زمن } ١٠٠ \text{ م أو أفضل}) + ٤ \text{ ق راحة إيجابية سلبية} + ٢٠ \text{ أت راحة سلبية}}{٤}$	- السرعة		
٣- مصدر - ٣ ألفير - ١ نورلن - ١ زحف			$\frac{١٠(١٠٠ \times \text{سرعة تصل بمعدل التبيض الى } ١٨٠ \text{ نبضة/ق}) + \text{راحة سلبية حتى وصول التبيض لمعدل } ١٤٠ \text{ نبضة/ق}}{١٠}$	- العناية الفارقة اللاهوتية		
- جرى متوقع زكريات حرة			١٠ ق	- الإحصاء الأخرى		

مجم الفيرب
المضي ٢٠٠٠ م

٣٢٢

تابع مرفق رقم (١٠)

محدد الودائع الترتيبية : ٦

رقم الأسبوع : ٤ ، ٣ تاريخ الأسبوع : السبت ١١/٥ إلى الجمعة ١٧/٥ ، السبت ١٨٠/٥ إلى الجمعة ٢٤/٥

ملاحظات	طريقة الإدارة المستفيدة		مكونات الوحدة الترتيبية	الأهداف الرئيسية لكل من			توقيت الودائع الترتيبية
	بالنسبة للجموعة الترتيبية	بالنسبة للجموعة العادية		مكونات الوحدة الترتيبية	بالنسبة للجموعة الترتيبية	بالنسبة للجموعة العادية	
حجم الترتيب الجلف ٠.٣٠	- تعريفات الماتالي جيم - تعريف (٥١ ، ٥٠)		٣٠ ق	- قوة عامة - تحمل قوة ثلثية - المخرجات لخدمة - الترتيبات للكلية - خلال الجهد			
تعريفات حرة و تعريفية (٤٩-٤٧) (٥٨-٥٦)	- تعريفات حرة و تعريفية		١٠ ق	- مرونة - مرونة وإطالة - مخرجات ومطعم - البنية والتكوين - الترتيب			

٣٢٣

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات للتكرينية : ١١

رقم الأسبوع : ٥
تاريخ الأسبوع : السبت ٥/٢٥ إلى الجمعة ٥/٣١

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		معلومات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة العادية		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية	
- زحف - متنوع معكوسة - مجموعة بتمرينين - مجموعة ٢ صدر - ٢٠ ظهر - مجموعة (٢١) - ومجموعة - ٢٠ ظهر - مجموعة بتمرينين (٢٩) - - ثقلين ومجموعة بتمرينين - زحف (١٩) - ٢٠ ظهر صدر وضربة ظهر - صدر - ظهر - متنوع - ٢ صدر - ٢ ظهر			$\frac{2 \times 2000 \times \text{سرعة } 70\%}{20 \text{ ث راحة سلبية}}$	- الإحماء للمائي 		

٣٢٤

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ٥
تاريخ الأسبوع : السبت ٥/٢٥ إلى الجمعة ٥/٣١

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأنشطة الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الكاملة		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	
مجم الترتيب الثاني ٥٠٠٠	مصدر - ظهر - دولفن - زحف	دولفن - زحف	$\frac{2}{\frac{1}{70} \times \text{سرعة} 2 \times 2000} + \frac{2}{\frac{1}{90} \times \text{سرعة} 85 - 90} + \frac{2}{\text{ق} \times \text{راحة} \text{سلبية}}$	التحمل اللولبي		
	دولفن - زحف	دولفن - زحف	$\frac{2}{\frac{1}{90} \times \text{سرعة} 80 - 90} + \frac{2}{\text{ق} \times \text{راحة} \text{سلبية}}$	التحمل اللولبي		
	حرة - متفرع وتربط حرة	حرة - متفرع وتربط حرة	ق ١٠	الأعضاء الأرضي		٥/٢٥ مساءً
	تربط للمالتي جيم - تبريد (٥١،٥٠)	تربط للمالتي جيم - تبريد (٥١،٥٠)	ق ٣٠	قوة عامة		
	تربط حرة وأخرية	تربط حرة وأخرية	ق ١٠	تحمل قوة ثابتة		
	تربط (٤٩-٤٧) (٥٨-٥٦)	تربط (٤٩-٤٧) (٥٨-٥٦)		المنحلات للنامية		
	زحف - متفرع متكرسة تقشير	زحف - متفرع متكرسة تقشير	$\frac{2}{\frac{1}{70} \times \text{سرعة} \text{أقل من} 70} + \frac{2}{\text{راحة} 30 \times \text{سلبية}}$	مروية		
	٢- مصدر - الظهر - ظهر - دولفن - دولفن - زحف	٢- مصدر - الظهر - ظهر - دولفن - دولفن - زحف	$\frac{2}{\frac{1}{70} \times \text{سرعة} \text{أقل من} 70} + \frac{2}{\text{راحة} 30 \times \text{سلبية}}$	الإحساء للمق		
	١- مصدر - الظهر - ظهر - دولفن - دولفن - زحف	١- مصدر - الظهر - ظهر - دولفن - دولفن - زحف	$\frac{2}{\frac{1}{70} \times \text{سرعة} \text{أقل من} 70} + \frac{2}{\text{راحة} 30 \times \text{سلبية}}$	للحرة الكهربائية للأجهزة		
	١٦- استخدام مرفق (١٦)	١٦- استخدام مرفق (١٦)		المساحنة		

[illegible]

٣٢٦

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ٥
تاريخ الأسبوع : السبت ٥/٢٥ إلى الجمعة ٥/٣١

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأوقات الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للجموعة الكهربائية	بالنسبة للجموعة الحاملة		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للجموعة الحاملة	
حجم الترتيب المتى ٥٠٠٠م	مصدر - ظهر			- للعمل البراقى		
	- يتوزع مع تغيير طريقة المساحة كل ٥٠م		$\frac{1}{90-80} \times 2000 + \frac{1}{90-80} \times 2000$ ق ٢ راحة سلبية	- للعمل البراقى		
	- مصدر - ظهر		$\frac{1}{90-80} \times 2000 + \frac{1}{90-80} \times 2000$ ق ٢ راحة سلبية	- للعمل البراقى		
	- زحف - دولتن		$\frac{1}{90-80} \times 2000 + \frac{1}{90-80} \times 2000$ ق ٢ راحة سلبية	- للعمل البراقى		
	- يتوزع مع تغيير طريقة المساحة كل ١٠٠م		$\frac{1}{90-80} \times 2000 + \frac{1}{90-80} \times 2000$ ق ٢ راحة سلبية	- للعمل البراقى		
	- دولتن - زحف		$\frac{1}{90-80} \times 2000 + \frac{1}{90-80} \times 2000$ ق ٢ راحة سلبية	- للعمل البراقى		
	- دولتن - زحف		$\frac{1}{90-80} \times 2000 + \frac{1}{90-80} \times 2000$ ق ٢ راحة سلبية	- للعمل البراقى		
	- دولتن - زحف		$\frac{1}{90-80} \times 2000 + \frac{1}{90-80} \times 2000$ ق ٢ راحة سلبية	- للعمل البراقى		
	- دولتن - زحف		$\frac{1}{90-80} \times 2000 + \frac{1}{90-80} \times 2000$ ق ٢ راحة سلبية	- للعمل البراقى		
	- دولتن - زحف		$\frac{1}{90-80} \times 2000 + \frac{1}{90-80} \times 2000$ ق ٢ راحة سلبية	- للعمل البراقى		
	- دولتن - زحف		$\frac{1}{90-80} \times 2000 + \frac{1}{90-80} \times 2000$ ق ٢ راحة سلبية	- للعمل البراقى		
	- دولتن - زحف		$\frac{1}{90-80} \times 2000 + \frac{1}{90-80} \times 2000$ ق ٢ راحة سلبية	- للعمل البراقى		
	- دولتن - زحف		$\frac{1}{90-80} \times 2000 + \frac{1}{90-80} \times 2000$ ق ٢ راحة سلبية	- للعمل البراقى		

[illegible]

٣٢٨

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ٥
تاريخ الأسبوع : السبت ٥/٢٥ إلى الجمعة ٥/٣١

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأداء الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية		توليت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الحاملة		بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الحاملة	
مجمم القريب الملقى ٥٠٠٠م	- مصدر - ظهر - نولان - زحف		$\frac{4 \times 2}{3} \times \text{سرعة } ٨٠ - ٩٠\% + \frac{3}{20} \times \text{سرعة } ٨٥ - ٩٥\% \text{ ذراعين مع التحكم في النفس}$	- التحمل الهوائي		
	- متفرع		$\frac{4 \times 2}{3} \times \text{سرعة } ٨٥ - ٩٠\% + \frac{3}{20} \times \text{راحة سلبية}$	- التحمل الهوائي		
	- مجموعة مصدر ، ومجموعة ظهر		$\frac{4 \times 3}{2} \times \text{سرعة } ٨٠ - ٨٥\% + \frac{2}{20} \times \text{راحة سلبية}$	- التحمل الهوائي		
	- مجموعة ٢ نولان ، ٢ زحف		$\frac{4 \times 2}{2} \times \text{سرعة } ٨٠ - ٨٥\% + \frac{2}{20} \times \text{راحة سلبية}$	- التحمل الهوائي		
	- جري متفرع وتفرعات حرة		١٠ ق	- الإحصاء الأرضي		٥/٢٧ مسا
	- جدران موانع		١٠ ق	- رقعة		
	- تفرعات الملقى جيم		٢٠ ق	- قرة عامة		
	- تفرين ٥١ ، ٥٠		١٠ ق	- قرة عامة		
مجمم القريب الملقى	- تفرعات حرة وتفرعية			- قرة عامة		
	- تفرين (٤٧-٥٨)					
	- تفرين (٤٩-٥٢)					
	- زحف - مصدر - ظهر - نولان		$\frac{3}{20} \times \text{سرعة } ٧٠\% + \frac{2}{20} \times \text{راحة سلبية}$	- الإحصاء للملقى		

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأبرع : ٥
تاريخ الأبرع : السبت ٥/٢٥ إلى الجمعة ٥/٣١

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		نوعية الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الاحيائية		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الاحيائية	
مجم التدريب المقي ٢٠٠٠ م مجم التدريب الجاف ١ ساعة	٤- يتدرب (٧٨) ٤- يتدرب (٧٢) ٤- يتدرب (٣٣) ٤- يتدرب (١٨٠)	٤- دولتن ٤- ظهر ٤- صدر ٤- يتدرب (١٨٠)	١٦ (٥٠ م × سرعة فصل بالنض إلى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول محل النض إلى ١٤٠ نبضة /ق	للعبئة التارقة للاهوائية - الربط الحركي - استرخاء		
	١- صدر ١- ظهر ١- دولتن ١- صدر ١- ظهر ١- دولتن	١- صدر ١- ظهر ١- صدر ١- ظهر ١- صدر ١- ظهر	٥ (٢٠٠ م × سرعة فصل بالنض إلى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول محل النض إلى ١٤٠ نبضة /ق	للعبئة التارقة للاهوائية		
			٤ (٢٥٠ م × سرعة فصل بالنض إلى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول محل النض إلى ١٤٠ نبضة /ق	للعبئة التارقة للاهوائية		
			١٢ (١٠٠ م × سرعة فصل بالنض إلى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول محل النض إلى ١٤٠ نبضة /ق	للعبئة التارقة للاهوائية		
			١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ١٠	للعبئة التارقة للاهوائية		
			٢ (١٠٠ م × سرعة ٧٠٪) ٢٠ راحة سلبية	للعبئة التارقة للاهوائية		
			٤ (٥٠ م × سرعة ٨٠ - ٨٥٪) ٢٠ راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	للعبئة التارقة للاهوائية		

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأسبق : ٥
تاريخ الأسبق : السبت ٥/٢٥ إلى الجمعة ٥/٣١

ملاحظات	مروية الآدمر المستفيدة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأسلاك الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الخدمية		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الخدمية	
محمد القريب المش ٥٠٠٠م	- صندر - دولفن		$\frac{2000}{90-85} \times 30$ + $\frac{2000}{90-80} \times 30$	- التحمل الهوائي		
	- صندر - زحف		$2 \left(\frac{2000}{90-80} \times 30 \right)$ ذراعين مع التحكم في القفن	- التحمل الهوائي		
	- دولفن - شبر - صندر - زحف		$\frac{2000}{90-80} \times 30$ + $\frac{2000}{90-85} \times 30$ + $\frac{2000}{90-80} \times 30$ + $\frac{2000}{90-85} \times 30$	- التحمل الهوائي		
محمد القريب الأرضي ٢٠	- دولفن - ظهور		$\frac{2000}{90-85} \times 30$ + $\frac{2000}{90-80} \times 30$	- التحمل الهوائي		
	- مجموعة دولفن وعودة ظهر - مجموعة دولفن صندر وعودة زحف		$4 \times 2 \left(\frac{2000}{90-80} \times 30 \right)$ + $\frac{2000}{90-85} \times 30$	- التحمل الهوائي		
	- زحف - دولفن - ظهور - صندر - زحف		$\frac{2000}{90-80} \times 30$ + $\frac{2000}{90-85} \times 30$	- الإضاءة الأرضي		٥/٢٨ مساءً
	- دولفن - ظهور - صندر - زحف		$4 \left(\frac{2000}{90-80} \times 30 \right)$ + $\frac{2000}{90-85} \times 30$	- الإضاءة الأرضي		
	- دولفن - ظهور - صندر - زحف		$4 \left(\frac{2000}{90-80} \times 30 \right)$ + $\frac{2000}{90-85} \times 30$	- الإضاءة الأرضي		

تابع مرفق رقم (١٠)

عند الرحلات الترتيبية : ١١

رسم الأسبوع : ٥
تاريخ الأسبوع : السبت ٥/٢ إلى الجمعة ٥/٣١

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الرحلات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الحاصلة		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الحاصلة	
مجموع الترتيب المائي ٤٠٠٠٠	- مجموعة بقرين - مجموعة نزلن (١٥) - مجموعة - مجموعة صحر بقرين (١١) - مجموعة بقرين (١٥)	- مجموعة صحر - مجموعة نزلن - مجموعة صحر	$\frac{4 \times 3}{2} \times \text{سرعة } 85 - 90 \%$ $2 \times \text{راحة إيجابية سلبية} + 20 \times \text{راحة سلبية}$	- التحمل الهوائي - التوازن الحركي		
	- صحر					
	- نزلن - صحر - زحف					
مجموع الترتيب المائي ٢٠	- نزلن - صحر - زحف		$\frac{10}{100} \times \text{سرعة تصل بالنفث لمعدل } 180 \text{ نبضة/دق}$ $\frac{4 \times 3}{3} \times \text{راحة إيجابية سلبية} + 20 \times \text{راحة سلبية}$	- التحمل الخاص - التحية الفارقة اللاهوائية		
	- زحف					
مجموع الترتيب ٢٠	- ٢ نزلن - ٢ صحر - ٢ زحف		$\frac{8}{100} \times \text{سرعة تصل بالنفث لمعدل } 180 \text{ نبضة/دق}$ $\frac{4 \times 3}{3} \times \text{راحة إيجابية سلبية} + 20 \times \text{راحة سلبية}$	- التحية الفارقة اللاهوائية		
	- زحف					
	- جري مشرع وكمرينات حرة		$\frac{4 \times 3}{3} \times \text{سرعة أقل من } 70 \%$ $\frac{4 \times 3}{3} \times \text{سرعة أقل من } 70 \%$			
	- نزلن - صحر - زحف					

٥ صباحا ٥/٢٩

[illegible]

تاريخ الأسبوع : السبت ٥/٢٥ إلى الجمعة ٥/٣١

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		معلومات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدة التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للأفراد		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية	
مجموع التمرين الثنائي ٢٠٠٠	٢- يمزج (٣٠)	٢- يمزج (٣٠)	$\frac{4 \times 3}{2} \times 50 = 85 - 90$ ٢ ق راحة إيجابية سلبية + ١٥ ث راحة سلبية	التحمل للأفراد	التحمل للأفراد	٥/٢٠
	٤- يفرغ (٢٣)	٤- يفرغ (٢٣)				
	٤- يمزج (٣٧)	٤- يمزج (٣٧)				
	٢ يفرغ (١٨٠)	٢ يفرغ (١٨٠)				
	٢ يفرغ (١٨٠)	٢ يفرغ (١٨٠)				
مجموع التمرين الثنائي ٢٠٠٠	٢- يمزج (٣٠)	٢- يمزج (٣٠)	$\frac{4 \times 3}{2} \times 50 = 85 - 90$ ٢ ق راحة إيجابية سلبية + ١٥ ث راحة سلبية	التحمل للأفراد	التحمل للأفراد	٥/٢٠
	٤- يفرغ (٢٣)	٤- يفرغ (٢٣)				
	٤- يمزج (٣٧)	٤- يمزج (٣٧)				
	٢ يفرغ (١٨٠)	٢ يفرغ (١٨٠)				
	٢ يفرغ (١٨٠)	٢ يفرغ (١٨٠)				
مجموع التمرين الثنائي ٢٠٠٠	٢- يمزج (٣٠)	٢- يمزج (٣٠)	$\frac{4 \times 3}{2} \times 50 = 85 - 90$ ٢ ق راحة إيجابية سلبية + ١٥ ث راحة سلبية	التحمل للأفراد	التحمل للأفراد	٥/٢٠
	٤- يفرغ (٢٣)	٤- يفرغ (٢٣)				
	٤- يمزج (٣٧)	٤- يمزج (٣٧)				
	٢ يفرغ (١٨٠)	٢ يفرغ (١٨٠)				
	٢ يفرغ (١٨٠)	٢ يفرغ (١٨٠)				
مجموع التمرين الثنائي ٢٠٠٠	٢- يمزج (٣٠)	٢- يمزج (٣٠)	$\frac{4 \times 3}{2} \times 50 = 85 - 90$ ٢ ق راحة إيجابية سلبية + ١٥ ث راحة سلبية	التحمل للأفراد	التحمل للأفراد	٥/٢٠
	٤- يفرغ (٢٣)	٤- يفرغ (٢٣)				
	٤- يمزج (٣٧)	٤- يمزج (٣٧)				
	٢ يفرغ (١٨٠)	٢ يفرغ (١٨٠)				
	٢ يفرغ (١٨٠)	٢ يفرغ (١٨٠)				
مجموع التمرين الثنائي ٢٠٠٠	٢- يمزج (٣٠)	٢- يمزج (٣٠)	$\frac{4 \times 3}{2} \times 50 = 85 - 90$ ٢ ق راحة إيجابية سلبية + ١٥ ث راحة سلبية	التحمل للأفراد	التحمل للأفراد	٥/٢٠
	٤- يفرغ (٢٣)	٤- يفرغ (٢٣)				
	٤- يمزج (٣٧)	٤- يمزج (٣٧)				
	٢ يفرغ (١٨٠)	٢ يفرغ (١٨٠)				
	٢ يفرغ (١٨٠)	٢ يفرغ (١٨٠)				

تابع مرفق رقم (١٠)

رسم الأبرع : ه
تاريخ الأبرع : السبت ٥/٢٥ إلى الجمعة ٥/٣١

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		مكونات الوحدة التدريبية	الأنشطة الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للجمعة	بالنسبة للجمعة التدريبية		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للجمعة	
ملاحظات للتدريب التي ٥٠٠٠	متفرع					
	كل مجموعة، انزل ١٠، ظهر ١٠، زحف ١٠		$\frac{3}{2000} \times \text{سرعة تصل بعمل النبط الى } 180 \text{ نبضة/ق}$ $\text{راحة سلبية حتى وصول معدل النبط الى } 140 \text{ نبضة/ق}$			
	- منظر		$\frac{4 \times 3}{5} \times 200 \text{ م} \times \text{سرعة } 95\% \text{ فاكتر}$ $\text{دق راحة إيجابية سلبية + 3 ق راحة سلبية}$			
	- منظر		$\frac{5}{2000} \times \text{سرعة تصل بعمل النبط الى } 180 \text{ نبضة/ق}$ $\text{راحة سلبية حتى وصول بعد النبط الى } 140 \text{ نبضة/ق}$			
	- مجموع علان نزل - مجموع علان ظهر - مجموع علان منظر - مجموع علان زحف		$\frac{2 \times 8}{3} \times 250 \text{ م} \times \frac{1}{2} \text{ زمن أحسن } 50 \text{ م أو أفضل}$ $3 \text{ ق راحة إيجابية سلبية + 10 ث راحة سلبية}$			
ملاحظات للتدريب التي ٥٠٠	- انزل ١ - ظهر ٢ - منظر		$\frac{5}{2000} \times \text{سرعة تصل بعمل النبط الى } 180 \text{ نبضة/ق}$ $\text{راحة سلبية حتى وصول بعد النبط الى } 140 \text{ نبضة/ق}$			
	- جري متفرع ونزل ٥ مرات - تمرينات المالتين		10 ق 20 ق			
ملاحظات للتدريب التي ٥٠٠	- تمرينات المالتين					

٢٣٥

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقسم الأسبوع : ٥

تاريخ الأسبوع : السبت ٥/٢٥ إلى الجمعة ٥/٣١

طريقة الأداء المستفيدة		ملاحظات	الاهداف الرئيسية لكل من	توقيت الاهدات
بالنسبة للمجموعة	بالنسبة للمجموعة			
التدريبية	الاجتماعية	الوحدة التدريبية	مكونات الوحدة التدريبية	التدريبية
- تدريبات حرة وقسرية		١٠ اق	مكونات الوحدة التدريبية	توقيت الاهدات
- تزيين (٤٧-٤٩)				
(٥٨-٥٢) ،				

[illegible]

[illegible]

تاريخ الأسبوع: السبت ٦/١ إلى الجمعة ٢/٢، السبت ٢/٢ إلى الجمعة ٧/٢

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأنماط الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التدريبية	نوعية التجهيزات
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الحقيقية			
	مترواح مع تغيير طريقة السباحة		٤٠٠ م × سرعة ٨٠ - ٩٠ رطلين		
	بالرطلين كل ١٠٠ م				
	مترواح مع تغيير طريقة السباحة		١٠٠٠ م × سرعة ٨٠ - ٩٠		
	كل ١٠٠ م				
حجم التدريب المائي ٢٠٠٠	جري مترواح وتمزيقات حرة	١٠٠ ق		- الإحماء الأمامي	٦/٧ مساعداً
	تمزيقات حرة وقسرية	١٠ ق		- التمرينات	٦/٣٠ مساعداً
	زحف - صدر - ظهر - دولفين	٢ (١٠٠ م × سرعة ٧٠) + ٣ (١٠٠ م × سرعة ٧٠) ٢٠ راحة سلبية		- الإحماء المائي	
		٨ (٥٠ م × سرعة تصل بمعدل النبض إلى ١٨٠ ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض إلى ١٤٠ ق		- السجدة القارئة للأمامية	
حجم التدريب المائي ٢٠٠	٤ - ٤ يتدربون (١١) ٤ - ٤ يتدربون (١٦) زحف	٣ (١٠٠ م × سرعة تصل بمعدل النبض إلى ١٨٠ ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض إلى ١٤٠ ق		- التمرين العشري	
	٣ - ٣ دولفين ٢ ظهر - ٢ صدر - زحف	١٢ (٥٠ م × سرعة تصل بمعدل النبض إلى ١٨٠ ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض إلى ١٤٠ ق		- السجدة القارئة للأمامية	
	زحف	٤ (٥٠ م × سرعة تصل بمعدل النبض إلى ١٨٠ ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض إلى ١٤٠ ق		- السجدة القارئة للأمامية	
	زحف - دولفين	٢ (١٠٠ م × سرعة ٧٠) + ٣ (١٠٠ م × سرعة ٧٠) ٢٠ راحة سلبية		- الإحماء المائي	٦/٣ صباحاً

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقسم الأسبوع : ١٠ ، ٦ ، السبوت ١/٦ إلى الجمعة ٦/٧ ، السبوت ٦/٧ إلى الجمعة ٧/٨ ، تاريخ الأسبوع : السبوت ١/٦ إلى الجمعة ٦/٧

ملاحظات	طريقة الأداء المستهدفة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الدافئة		بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الدافئة	
مجموع التدريب المائي ٢٥٠٠	مجموعة بثرمن (٥٩)	مجموعة دولفن	4×2 سرعة ٨٥ - ٨٠ % ٣٢ راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	التحمل الهوائي - التمرين الحركي - التحمل الهوائي	٧/١ صباحاً	
	مصدر		٤٠٠ م × سرعة ٨٠ - ٩٠ % فراعين			
	مقتوع		2 سرعة ٨٥ - ٩٠ % ٣٢ راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية	التحمل الهوائي		
	مصدر		٤٠٠ م × سرعة ٨٠ - ٩٠ % رجلين	التحمل الهوائي		
	جري مقتوع وبثرمنات حررة		١٠ ق	الإحماء الأرضي	٦/٣ مساءً	
	جمباز موانع		١٠ ق	رشاقة	٧/١ مساءً	
	تمرينات للمائي جيم		٣٠ ق	تحمل قوة خلفية تحمل قوة ثقبية الامتدادات الخلفية بالتوازن ثابت خلال الجية		
	تمرين (٥١ ، ٥٠)					
	تمرينات حررة زسرية		١٠ ق	مرونة مرونة زسرية متحركة زمنديل قدم وكروفلون الجمرة		
	تمرين (٤٩-٤٧)					
	تمرين (٥١-٥٢)					
	زحف - مصدر - ظهر - دولفن		3 سرعة ٧٠ % ١٠ ث راحة سلبية + 2 سرعة ٧٠ % ٢٠ ث راحة سلبية	الإحماء للمائي		

رقم المصروع: ١٠٠٦

تاريخ الأسبوع : السبت ١/٦ إلى الجمعة ٧/٦ ، السبت ٦/٦ إلى الجمعة ٧/٥

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية		مؤقت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للأفراد		بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للأفراد	
حجم التدريب المائي ٢٥٠٠	١٠٠٠ دولارين - ٢٠٠٠ ظهور - ٢٠٠٠ صدر		$\frac{1 \times 2}{\text{ق} \times \text{راحة سلبية} + 10 \text{ ث} \times \text{راحة سلبية} - 80 - 90\%}$	$\frac{1 \times 2}{\text{ق} \times \text{راحة سلبية} + 10 \text{ ث} \times \text{راحة سلبية} - 80 - 90\%}$	$\frac{1 \times 2}{\text{ق} \times \text{راحة سلبية} + 10 \text{ ث} \times \text{راحة سلبية} - 80 - 90\%}$	
حجم التدريب الجفاف ١٠٠	٢ - ٢ دولارين عودة ظهور ٢ - ٢ دولارين عودة زحف		$\frac{1 \times 2}{\text{ق} \times \text{راحة سلبية} + 10 \text{ ث} \times \text{راحة سلبية} - 80 - 90\%}$	$\frac{1 \times 2}{\text{ق} \times \text{راحة سلبية} + 10 \text{ ث} \times \text{راحة سلبية} - 80 - 90\%}$	$\frac{1 \times 2}{\text{ق} \times \text{راحة سلبية} + 10 \text{ ث} \times \text{راحة سلبية} - 80 - 90\%}$	
حجم التدريب اللطيف ٢٠٠٠	٢ - ٢ دولارين عودة ظهور ٢ - ٢ دولارين عودة زحف		$\frac{1 \times 2}{\text{ق} \times \text{راحة سلبية} + 10 \text{ ث} \times \text{راحة سلبية} - 80 - 90\%}$	$\frac{1 \times 2}{\text{ق} \times \text{راحة سلبية} + 10 \text{ ث} \times \text{راحة سلبية} - 80 - 90\%}$	$\frac{1 \times 2}{\text{ق} \times \text{راحة سلبية} + 10 \text{ ث} \times \text{راحة سلبية} - 80 - 90\%}$	
حجم التدريب اللطيف ٢٠٠٠	٢ - ٢ دولارين عودة ظهور ٢ - ٢ دولارين عودة زحف		$\frac{1 \times 2}{\text{ق} \times \text{راحة سلبية} + 10 \text{ ث} \times \text{راحة سلبية} - 80 - 90\%}$	$\frac{1 \times 2}{\text{ق} \times \text{راحة سلبية} + 10 \text{ ث} \times \text{راحة سلبية} - 80 - 90\%}$	$\frac{1 \times 2}{\text{ق} \times \text{راحة سلبية} + 10 \text{ ث} \times \text{راحة سلبية} - 80 - 90\%}$	

[illegible]

١٠٦: ٧ = الأبي ج

تاريخ الأسبوع : السبت ١/١ إلى الجمعة ٦/٢ ، السبت ٦/٢ إلى الجمعة ٧/٥

[illegible]

[illegible]

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ٩ ، ٨ ، ٧ ، ٦ ، ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ، ٠
تاريخ الأسبوع : السبت ٨/٦ ، ٥/٦ ، ٢/٦ ، ٢٢/٦ ، ٢٨/٦

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الحسابية		مكونات الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الحسابية	
	زحف - صر - ظهر - دولفن		$\frac{200 \times \text{سرعة } 70\%}{20 \text{ ث راحة سلبية}} + \frac{3(100 \times \text{سرعة } 70\%)}{10 \text{ ث راحة سلبية}}$	- الإحماء المائي		٦/٨ ،
	دولفن	دولفن	$2 \times (50 \times \text{سرعة } 90\%) + 2 \times \text{راحة سلبية}$	- التحمل للبراقى		٦/١٥ ،
	- صر	- صر	$100 \times \text{سرعة } 90\% + 3 \times \text{راحة سلبية}$	- التحمل للبراقى		٦/٢٢ صباحاً
	تمرين (٢٤)	صر	$4 \times (50 \times \text{سرعة } 90\% - 10 \text{ ث راحة سلبية}) + 3 \times \text{راحة سلبية}$	- التحمل للبراقى		
	- صر	رجلين	$100 \times \text{سرعة } 90\% + 3 \times \text{راحة سلبية}$	- التحمل للبراقى		
	ظهر - دولفن - زحف	دولفن	$100 \times \text{سرعة } 90\% - 20 \times \text{سرعة } 85\% + 20 \times \text{راحة سلبية} + 20 \times \text{راحة سلبية}$	- التحمل للبراقى		
	متدرج مع تغيير طريقة السباحة كل ٤٠ م		٢٠٠٠ م	- التحمل للبراقى		
	ظهر - دولفن - زحف	رجلين	$300 \times \text{سرعة } 80\% - 90\% + 20 \times \text{راحة سلبية} + 200 \times \text{سرعة } 85\% - 90\% + 20 \times \text{راحة سلبية}$	- التحمل للبراقى		

رقسم الأسبوع : ٩ ، ٨ ، ٧
تاريخ الأسبوع : السبت ٦/٨ ، ٦/١٥ ، ٦/٢٢ ، ٦/٢٩ إلى الجمعة ٦/٢١ ، ٦/٢٨

[illegible]

٣٤٧

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الترتيبية : ١١

رقم الأبيوع : ٩ ، ٨ ، ٧ : تاريخ الأبيوع : السبت ٦/٨ ، ٦/١٥ ، ٦/٢٢ ، إلى الجمعة ٦/١٤ ، ٦/٢١ ، ٦/٢٨

ملاحظات	طريقة الإصدار المستفيدة		مكونات الوحدة الترتيبية	الأحداث الرئيسية لكل من		توقيت الأحداث الترتيبية
	بالنسبة للمجموعة الترتيبية	بالنسبة للمجموعة الشاملة		بالنسبة للمجموعة الترتيبية	بالنسبة للمجموعة الشاملة	
حجم الترتيب الجانف . حق	جرى متفرع وترتيبات حرة		اق١٠ اق٢٠	- الاحياء الأرضية		
	ترتيبات المالحظ			- تحمل قوة خاصة		
	ترتين ٥١ ، ٥٠			- تحمل قوة ثابتة		
				- تحمل قوة خاصة		
	ترتيبات حرة وقسرية		اق١٠	- مرونة		
	ترتين (٤٩-٤٧)			- مرونة ومطاطة		
	(٥٨-٥٧)			- مرونة ومطاطة		
				- مرونة ومطاطة		
	جرى متفرع وترتيبات حرة		اق١٠ اق١٠ اق١٠ اق٢٠ اق١٠	- الاحياء الأرضية		٦/١٦ ، ٦/٩ ٦/٢٣ صباحا
	- جينال موقع			- مرونة		
	- ترتيبات حرة ويستخدم الكسرة			- مرونة ومطاطة		
	الطبية والعائد السويدي			- مرونة ومطاطة		
	ترتيبات المالحظ		اق١٠ اق٢٠ اق١٠	- مرونة		
	ترتيبات حرة وقسرية			- مرونة ومطاطة		
	ترتين (٤٩-٤٧)			- مرونة ومطاطة		
	(٥٨-٥٧)			- مرونة ومطاطة		

٣٤٨

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ٧ ، ٨ ، ٩
تاريخ الأسبوع : السبت ٦/٨ ، ١٥/٦ ، ٢٢/٦ إلى الجمعة ١٤/٦ ، ٢١/٦ ، ٢٨/٦

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأنماط الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة العادية		بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة العادية	
مجموع الترتيب الجلف ١ ساعة	زحف - مصدر - ظهر - دولفن	زحف	$\frac{3 \times (1000 \times \text{سرعة } 70\%)}{10 \text{ اثن راحة سلبية}} + \frac{2000 \times \text{سرعة } 70\%}{20 \text{ اثن راحة سلبية}}$	- الإحماء للملعب		- اللعبة الفارقة للاعبين - اللعبة الفارقة للاعبين - اللعبة الفارقة للاعبين - اللعبة الفارقة للاعبين
	مصدر - دولفن - مصدر	مصدر	$\frac{3 \times (200 \times \text{سرعة تصل بمعدل التنبض إلى } 180 \text{ نبضة/دق})}{\text{مع التحكم في النفس}}$	- اللعبة الفارقة للاعبين		
	٤ - دولفن - ٦ - يتمررن (٦٤) مصدر	مصدر	$\frac{10 \times (500 \times \text{سرعة تصل بمعدل التنبض إلى } 180 \text{ نبضة/دق})}{\text{راحة سلبية حتى وصول التنبض لمعدل } 140 \text{ نبضة/دق}}$	- اللعبة الفارقة للاعبين		
	٤ دولفن - ٤ زحف - ٤ مصدر	رجلين	$\frac{12 \times (1000 \times \text{سرعة تصل بمعدل التنبض إلى } 180 \text{ نبضة/دق})}{\text{راحة سلبية حتى وصول التنبض لمعدل } 140 \text{ نبضة/دق}}$	- اللعبة الفارقة للاعبين		
مجموع الترتيب الجلف ١ ساعة	مصدر - زحف - مصدر - مصدر	ثلاثة ظهر مع التحكم في النفس	$\frac{5 \times (200 \times \text{سرعة تصل بمعدل التنبض إلى } 180 \text{ نبضة/دق})}{\text{راحة سلبية حتى وصول التنبض لمعدل } 140 \text{ نبضة/دق}}$	- اللعبة الفارقة للاعبين		- اللعبة الفارقة للاعبين - اللعبة الفارقة للاعبين - اللعبة الفارقة للاعبين - اللعبة الفارقة للاعبين
	٥ - دولفن وعودة ظهر	٥ - دولفن وعودة زحف	$\frac{10 \times (1000 \times \text{سرعة } 75 \text{ وعودة } 90\%)}{10 \text{ اثن راحة إيجابية سلبية}}$	- اللعبة الفارقة للاعبين		
	٥ - دولفن وعودة زحف	٥ - دولفن وعودة زحف	$\frac{4 \times (1000 \times \text{سرعة تصل بمعدل التنبض إلى } 180 \text{ نبضة/دق})}{\text{راحة سلبية حتى وصول التنبض لمعدل } 140 \text{ نبضة/دق}}$	- اللعبة الفارقة للاعبين		
	٥ - دولفن وعودة زحف	٥ - دولفن وعودة زحف	$\frac{4 \times (1000 \times \text{سرعة تصل بمعدل التنبض إلى } 180 \text{ نبضة/دق})}{\text{راحة سلبية حتى وصول التنبض لمعدل } 140 \text{ نبضة/دق}}$	- اللعبة الفارقة للاعبين		

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات للتدريبية : ١١

رقم الأسبوع : ٩٠٨ ، ٩٠٧
تاريخ الأسبوع : السبت ٦/٨ ، ٥/٨ ، ٦/٨ إلى الجمعة ٤/٨ ، ٣/٨ ، ٢/٨

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية		توقيت الوحدة التدريبية
	بالنسبة للمجموعة	بالنسبة للأفراد		بالنسبة للمجموعة	بالنسبة للأفراد	
	زحف - دولان - صدر - ظهر - زحف		$\frac{4 \times (5 \text{ م} \times \text{سرعة متر/دقة})}{10} + \frac{70\%}{30 \text{ ث}}$	الاحماء العامي		٦/٩ ، ٦/١٦ مساءً ٦/٢٣
	٣ دولان - ٤ شير - ٦ صدر - ٣ زحف		$\frac{16 \times (5 \text{ م} \times \text{سرعة تصل بعمل القبض الى 180 نبضة/ق})}{10} + \frac{140 \times \text{نبضة/ق}}{10}$	العبء القارئة للاهوائية		
	كل مجموعة انزلن ١٠ ظهير ، صدر ١٠ زحف		$\frac{4 \times 2 \times (5 \text{ م} \times \text{الزمن المطلوب للبطولة})}{10} + \frac{15 \times \text{راحة سلبية}}{10}$	التحمل الخاص		
	١ دولان - ١ ظهير - ٢ صدر - ١ زحف		$\frac{5 \times (5 \text{ م} \times \text{سرعة تصل بعمل القبض الى 180 نبضة/ق})}{10} + \frac{140 \times \text{نبضة/ق}}{10}$	العبء القارئة للاهوائية		
	مجموعة بفرين مجموعة صدر (١٢) ، مجموعة بفرين (١٥) بالتبادل		$\frac{4 \times 4 \times (5 \text{ م} \times \text{سرعة 85-95\%})}{10} + \frac{15 \times \text{راحة سلبية}}{10}$	التحمل للاهوائي - التوازن الحركي		
مجموع التدريب المسائي ٥٠٠ م	مستريح ٥ م دولان		$\frac{5 \times (5 \text{ م} \times \text{سرعة تصل بعمل القبض الى 180 نبضة/ق})}{10} + \frac{140 \times \text{نبضة/ق}}{10}$	العبء القارئة للاهوائية		
	مستريح مع تغيير طريقة السباحة كل ٢٥ م		$\frac{80\% \times 500 \text{ م} \times \text{سرعة}}{10}$	التحمل الهوائي		

رقم الأسبوع: ٤٧: ٩٤٨

تاریخ الأسبوع : السبت ٧/٨، ١٥، ١٦/٢٢٢٧

[illegible]

تابع مرفق رقم (۱۰)

عدد الزوجات للترشيحة : ١١

تاريخ الأسبوع: السبت ٦/٨، ٦/١٥، ٦/٢٢، ٦/٢٩
إلى الجمعة ٦/١٤، ٦/٢١، ٦/٢٨

تاريخ الاسبوع : السبت ١٠/٨، ١١/٨، ١٢/٨، ١٣/٨

[illegible]

[illegible]

٢٥٣

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ٩٨٨٠٧٢

تاريخ الأسبوع : السبت ٢٨/١٠/٩٢، الأحد ٢٩/١٠/٩٢، الإثنين ٣٠/١٠/٩٢، الثلاثاء ٣١/١٠/٩٢، الأربعاء ١/١١/٩٢

ملحقات	طريقة الزيادة المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأحداث الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الكهربائية	
	بالنسبة للمجموعة التأسيسية	بالنسبة للمجموعة التأسيسية		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة التأسيسية		
	- ترميزات المالتى جيم - ترميز ٥١، ٥٠		٣٠ ق	- تحمل قوة خاصة - تحمل قوة تذبذبية - الحملات - الانفجارية - بهلزون وحلقت - قفل لينة			
	- ترميزات حرة وقسرية			- المرونة - مرونة واطاعة - عضلات ومفاصل - لينة وقشور قرون - لمتحركة			
	- ترميز (٤٩-٤٧) - ترميز (٥٨-٥١)،						
	- جرى متوقع و ترميزات حرة		١٠ ق	- الاحشاء الأرضية		٢٩/١٨، ٢٩/١١ صباحاً ٢/٢٥	
	- جدول مواقع			- الرشاقة			
	- ترميزات حرة وبمستخدم الكرة العينية والمقاعد السورينية			- القوة الانفجارية			
	- ترميزات المالتى جيم			- القوة المميزة بالسرعة			
	- ترميزات حرة وقسرية			- المرونة - مرونة واطاعة - عضلات - ومفاصل لينة - وقشور قرون - لمتحركة			
	- ترميز ٤٧ - ترميز (٥٨-٥٢)، (٤٩)		١٠ ق				

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

إلى الجمعة ١٤/١٢/٢٠١٦، ٢٨/١٢/٢٠١٦

رقسم الأسبوع : ٧، ٨، ٩

تاريخ الأسبوع : السبت ٨/١٢/٢٠١٦، ١٥/١٢/٢٠١٦

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأهداف الرئيسية لكل من		نوعت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الشبكية		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الشبكية	
حجم التوزيع الجاهز استيعاب	زحف - مصدر - ظهر - نورلن		$\frac{200 \times \text{سرعة}}{30} + \frac{200 \times \text{سرعة}}{30}$			- الاحياء المائية
	نورلن - ظهر - مصدر - زحف	نورلن	$\frac{200 \times \text{سرعة}}{30} + \frac{200 \times \text{سرعة}}{30}$			- الحجة القارقة للاهوائية
	نورلن - ظهر - مصدر - زحف	نورلن	$\frac{200 \times \text{سرعة}}{30} + \frac{200 \times \text{سرعة}}{30}$			- الحجة القارقة للاهوائية
	نورلن - ظهر - مصدر - زحف	نورلن	$\frac{200 \times \text{سرعة}}{30} + \frac{200 \times \text{سرعة}}{30}$			- الحجة القارقة للاهوائية
حجم التوزيع الجاهز استيعاب	نورلن - ظهر - مصدر - زحف	نورلن	$\frac{200 \times \text{سرعة}}{30} + \frac{200 \times \text{سرعة}}{30}$			- الاحياء المائية
	نورلن - ظهر - مصدر - زحف	نورلن	$\frac{200 \times \text{سرعة}}{30} + \frac{200 \times \text{سرعة}}{30}$			- الحجة القارقة للاهوائية
	نورلن - ظهر - مصدر - زحف	نورلن	$\frac{200 \times \text{سرعة}}{30} + \frac{200 \times \text{سرعة}}{30}$			- الحجة القارقة للاهوائية
	نورلن - ظهر - مصدر - زحف	نورلن	$\frac{200 \times \text{سرعة}}{30} + \frac{200 \times \text{سرعة}}{30}$			- الحجة القارقة للاهوائية
حجم التوزيع الجاهز استيعاب	نورلن - ظهر - مصدر - زحف	نورلن	$\frac{200 \times \text{سرعة}}{30} + \frac{200 \times \text{سرعة}}{30}$			- الاحياء المائية
	نورلن - ظهر - مصدر - زحف	نورلن	$\frac{200 \times \text{سرعة}}{30} + \frac{200 \times \text{سرعة}}{30}$			- الحجة القارقة للاهوائية
	نورلن - ظهر - مصدر - زحف	نورلن	$\frac{200 \times \text{سرعة}}{30} + \frac{200 \times \text{سرعة}}{30}$			- الحجة القارقة للاهوائية
	نورلن - ظهر - مصدر - زحف	نورلن	$\frac{200 \times \text{سرعة}}{30} + \frac{200 \times \text{سرعة}}{30}$			- الحجة القارقة للاهوائية

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات التكريرية : ١١

إلى الجمعة ١٤/٦/٢٠١١، ١٦/٦/٢٠١٨

رقم الامتوخ : ٥٨٠٧٠

تاريخ الامتوخ : السبت ٨/٦/٢٠١٥، ١٥/٦/٢٠٢٢

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		نوعيات الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التجريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة		مكونات الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة الضابطة	مكونات الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية	
حجم التدريب المسمي ٥٠٠٠ م	زحف - دولان - ظهر - صدر - زحف		$\frac{2 \times 100 \times \text{سرعة } 70\%}{3} + 10 \text{ ث راحة سلبية}$	- الاحصاء للماتى	١١/٦، ١٦/٦ مساءً ٦/٢٥	
	٢ دولان - ٢ ظهر - ٤ صدر		$\frac{8 \times 100 \times \text{سرعة تصل بمعدل النبض الى } 180 \text{ نبضة/ث}}{\text{راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى } 140 \text{ نبضة/ث}}$	- المعية القارئة للاهوائية		
	كل مجموعة، ١٠٠ اذلي دولان وعودة ظهر، ١٠٠ اذلي صدر وعودة زحف		$\frac{2 \times 100 \times \text{الزمن المطلوب للبطولة}}{4 \text{ ث راحة لاجابية سلبية} + 30 \text{ ث راحة سلبية}}$	- التحمل الخاص		
	١ دولان - ١ ظهر - ٢ صدر - ١ زحف		$\frac{5 \times 100 \times \text{سرعة تصل بمعدل النبض الى } 180 \text{ نبضة/ث}}{\text{راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى } 140 \text{ نبضة/ث}}$	- المعية القارئة للاهوائية		
	مجموعة دولان، مجموعة دولان ومجموعة صدر (١٢)، مجموعة يمنية (١٥) بالتبادل		$\frac{4 \times 4 \times 100 \times \text{سرعة } 85-95\%}{2 \text{ ث راحة لاجابية سلبية} + 10 \text{ ث راحة سلبية}}$	- التحمل اللاهوائي - التورلون - الحركي		
	متدرج ثم ٥٠ دولان		$\frac{4 \times 150 \times \text{سرعة تصل بمعدل النبض الى } 180 \text{ نبضة/ث}}{\text{راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى } 140 \text{ نبضة/ث}}$	- المعية القارئة للاهوائية		
	متدرج مع تغيير طريقة للسياحة كل ٢٥ م.		$5000 \times \text{سرعة } 80\%$	- التحمل الهوائي		

- حجم التكرير للماتى
٢٥٠٠٠ م

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		مكونات الوحدة القياسية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات القياسية
	بالنسبة للمجموعة الداخلية	بالنسبة للمجموعة الخارجية		مكونات الوحدة القياسية	بالنسبة للمجموعة الداخلية	
زحف - صر - ظفر - دوازين	مجموعة دوازين - مجموعة ظفر - مجموعة صر (٣١) - مجموعة بقرين (٢٤) - مجموعة بقرين - مجموعة (٣١) - مجموعة بقرين (١٩)	مجموعة دوازين - مجموعة ظفر - مجموعة صر	$\frac{٣ \times (١٠٠ \times \text{سرعة } ٧٠\%)}{١٠ \text{ ث راحة سلبية}} + \frac{٧٠٠ \times \text{سرعة } ٧٠\%}{٣٠ \text{ ث راحة سلبية}}$	الاحصاء المادي التحمل للهوائي الربط للهوائي الاسترخاء	٦/١٩، ٦/١٢، ٦/٢٦ صباحا	
	ذاهبي صر وعروية ظفر ٣٠٠ م صر وعروية ظفر	مجموعة صر، مجموعة ظفر، مجموعة بقرين (٣١) وبتروية صر، مجموعة ذاهبي بقرين (٢٦) وبتروية ظفر	$\frac{٤ \times (٨٥ - ٨٠ \times \text{سرعة } ٨٥\%)}{٣ \text{ ث راحة إيجابية سلبية} + ١٠ \text{ ث راحة سلبية}}$	التحمل للهوائي الربط للهوائي		
	زحف		$\frac{٤ \times (١٠٠ \times \text{سرعة } ٨٥ - ٨٠\%)}{٣ \text{ ث راحة إيجابية سلبية} + ٢٠ \text{ ث راحة سلبية}}$	التحمل للهوائي الربط للهوائي		
	مصدر		$\frac{١٠٠ \times \text{سرعة أقل من } ٧٠\%}{١٠٠ \times \text{سرعة } ٨٠ - ٩٠\%}$	التحمل للهوائي الربط للهوائي		
	زحف					

٢٥٧

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم المشروع : ٩٨٨ ، ٧٢
تاريخ التسليم : السبت ٦/٨/٢٠١٥ ، ٦/١١/٢٠١٤ إلى الجمعة ٤/١١/٢٠١٤ ، ٦/٨/٢٠١٤

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية	
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة العامة		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية		
حجم التوزيع المسائي ٢٠٠٠ م	ذهب دولارات وعشرة زخف		متوقع	٤٠٠ م سرعة ٨٠-٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس $2x(200 \times 80 - 90) / 90$ ؟ ث رحلة إيجابية سلبية + ٣٠ ث رحلة سلبية		التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التفرق الحركي - الربط الحركي	٦/١٢ ، ٦/١٩ ٦/٢٦ مساءً
	٢٠٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك	٢٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك		١٠٠ م سرعة ٨٠-٩٠٪			
	٢٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك	٢٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك					
	٢٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك	٢٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك					
حجم التوزيع المسائي ٢٠٠٠٠ م	ذهب دولارات وعشرة زخف		متوقع	٤٠٠ م سرعة ٨٠-٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس $2x(200 \times 80 - 90) / 90$ ؟ ث رحلة إيجابية سلبية + ٣٠ ث رحلة سلبية		التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التفرق الحركي - الربط الحركي	٦/١٢ ، ٦/١٩ ٦/٢٦ مساءً
	٢٠٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك	٢٠٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك		١٠٠ م سرعة ٨٠-٩٠٪			
	٢٠٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك	٢٠٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك					
	٢٠٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك	٢٠٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك					
حجم التوزيع المسائي ٢٠٠٠٠ م	ذهب دولارات وعشرة زخف		متوقع	٤٠٠ م سرعة ٨٠-٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس $2x(200 \times 80 - 90) / 90$ ؟ ث رحلة إيجابية سلبية + ٣٠ ث رحلة سلبية		التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التفرق الحركي - الربط الحركي	٦/١٢ ، ٦/١٩ ٦/٢٦ مساءً
	٢٠٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك	٢٠٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك		١٠٠ م سرعة ٨٠-٩٠٪			
	٢٠٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك	٢٠٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك					
	٢٠٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك	٢٠٠٠ م دولارات، ٢٠٠ م ذهب يتحرك					

٢٥٨

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات التريبيه : ١١

٦/٢٨، ٦/٢١، ٦/١٤ إلى الجمعة

٦/٢٢، ٦/١٥، ٦/٨ السبت : ٦/٨

رقم الأسبوع : ٧، ٨، ٩

تاريخ الأسبوع : السبت ٦/٨، ١٥/٢٢، ٢٨/٦

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدرجية	بالنسبة للمجموعة الشاملة		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الشاملة	
	- كل مجموعة ١ توالين ١٠ طهر، ١٠ صدر، ١ منفرج زحف مكن مجموعتين تكرار (١٦) ومجموعتين يتدرج (١٧)	- كل مجموعة ١ توالين ١٠ طهر، ١٠ صدر، ١ منفرج زحف		- التحمل الجيد - الاستمرار - استمرارية التحمل - الاستمرار باتجاه السرعة		
	- ٥ تخطي توالين وتدرج طهر - ٥ تخطي صدر وتدرج زحف		$\frac{4 \times 2}{2} \times (سرعته ٨٥ - ٩٠\%)$ ٢ ق راحة فوجية سلبية + ١٥ ث راحة سلبية	- التحمل الجيد - الاستمرار - استمرارية التحمل - الاستمرار باتجاه السرعة		
	- ٢٠٠ م صدر ٢٠٠ طهر		رجلين ٥٠٠ م	- التحمل الجيد - الاستمرار - استمرارية التحمل - الاستمرار باتجاه السرعة		
حجم الترتيب المسائي ٤٠٠٠ م	- جري متدرج وتدرج حرة		١٠ ث	- التحمل الجيد - الاستمرار - استمرارية التحمل - الاستمرار باتجاه السرعة		
حجم الترتيب الجاف	- تمرينات المسائي حجم - تمرين ٥١، ٥٠		٣٠ ث	- التحمل الجيد - الاستمرار - استمرارية التحمل - الاستمرار باتجاه السرعة		
	- تمرينات حرة قصيرة - تمرين (٤٧) (٤٩) (٥٢-٥٨)		١٠ ث	- التحمل الجيد - الاستمرار - استمرارية التحمل - الاستمرار باتجاه السرعة		

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات التكريرية : ١١

رقم الانبوع ٩١٨، ٧٠ : قسم الانبوع
تاريخ الانبوع : السبت ٦/٨، ٦/١٥، ٦/٢٢، ٦/٢٨ إلى الجمعة ٦/١٤، ٦/٢١، ٦/٢٨

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		مكونات الوحدة التكريرية	الامتاف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التجريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة		مكونات الوحدة التكريرية	بالنسبة للمجموعة الضابطة	
<p>- زحف - صدر - ظهر - دولفين</p> <p>- بدلات ٢٠٠م - تمرينات (٢٨-٤١)</p> <p>- ابتداء من التمرين الذي يتدرج مع مستوى السباح</p> <p>- ٢ دولفين - ٢ ظهر - ٢ صدر - زحف</p>	<p>- مجموعة دولفين، مجموعة صدر، مجموعة ظهر، مجموعة صدر، مجموعة ظهر، مجموعة زحف ولكن بمستند عدم تحريك (١١-١٢)</p> <p>- ١ ظهر - ٢ صدر</p> <p>- مجموعة دولفين، مجموعة ظهر، مجموعة صدر، مجموعة زحف</p>	<p>- مجموعة دولفين، مجموعة صدر، مجموعة ظهر، مجموعة زحف</p> <p>- ١ ظهر - ٢ صدر</p> <p>- مجموعة دولفين، مجموعة ظهر، مجموعة صدر، مجموعة زحف</p> <p>- ١ دولفين، ١ ظهر، ١ صدر، ١ زحف</p>	$\frac{4 \times ٢٠٠ \text{م سرعة مقابلة}}{١٠ \text{ ث راحة سلبية}} + \frac{٢٠}{٣٠} \times ٧٠ \text{ ث راحة سلبية}$	<p>- الاحماء للماء</p> <p>- تسمين الالاء للبدء لسباحة ٢٠٠م فمرفق متفرج</p> <p>- ثلاثة فترات</p> <p>- توقف من لانه</p>	<p>- الاحماء للماء</p> <p>- تسمين الالاء للبدء لسباحة ٢٠٠م فمرفق متفرج</p> <p>- ثلاثة فترات</p> <p>- توقف من لانه</p>	<p>٦/٢٠، ٦/١٣ صباحاً</p> <p>٦/٢٧</p>
			$\frac{٨ \times ٢٠٠ \text{م سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٨٠ نبضة/ق}}{١٤٠ نبضة/ق} \times ٢٠ \text{ ث راحة سلبية حتى وصول معدل التنبض الى ١٤٠ نبضة/ق}$	<p>- السرعة</p> <p>- الاحماء للماء</p> <p>- تسمين الالاء للبدء لسباحة ٢٠٠م فمرفق متفرج</p> <p>- ثلاثة فترات</p> <p>- توقف من لانه</p>	<p>- السرعة</p> <p>- الاحماء للماء</p> <p>- تسمين الالاء للبدء لسباحة ٢٠٠م فمرفق متفرج</p> <p>- ثلاثة فترات</p> <p>- توقف من لانه</p>	<p>٦/٢٠، ٦/١٣ صباحاً</p> <p>٦/٢٧</p>
			$\frac{٩ \times ٢٠٠ \text{م سرعة ٩٥-١٠٠ ث راحة سلبية}}{١٠٠ ث راحة سلبية} \times ٢٠ \text{ ث راحة سلبية حتى وصول معدل التنبض الى ١٤٠ نبضة/ق}$	<p>- السرعة</p> <p>- الاحماء للماء</p> <p>- تسمين الالاء للبدء لسباحة ٢٠٠م فمرفق متفرج</p> <p>- ثلاثة فترات</p> <p>- توقف من لانه</p>	<p>- السرعة</p> <p>- الاحماء للماء</p> <p>- تسمين الالاء للبدء لسباحة ٢٠٠م فمرفق متفرج</p> <p>- ثلاثة فترات</p> <p>- توقف من لانه</p>	<p>٦/٢٠، ٦/١٣ صباحاً</p> <p>٦/٢٧</p>
			$\frac{٥ \times ٢٠٠ \text{م سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٨٠ نبضة/ق}}{١٤٠ نبضة/ق} \times ٢٠ \text{ ث راحة سلبية حتى وصول معدل التنبض الى ١٤٠ نبضة/ق}$	<p>- السرعة</p> <p>- الاحماء للماء</p> <p>- تسمين الالاء للبدء لسباحة ٢٠٠م فمرفق متفرج</p> <p>- ثلاثة فترات</p> <p>- توقف من لانه</p>	<p>- السرعة</p> <p>- الاحماء للماء</p> <p>- تسمين الالاء للبدء لسباحة ٢٠٠م فمرفق متفرج</p> <p>- ثلاثة فترات</p> <p>- توقف من لانه</p>	<p>٦/٢٠، ٦/١٣ صباحاً</p> <p>٦/٢٧</p>

٣١٠

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الترسية : ١١

رقم المشروع : ٧٠، ٨٠، ٩٠
تاريخ التسليم : ٨/٦، ١٥/٦، ٢١/٦، ٢٨/٦ إلى الجمعة ٤/٦، ١٤/٦، ٢٢/٦

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة الترسية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدة الترسية
	بالنسبة للمجموعة الترسية	بالنسبة للمجموعة الشبكية		مكونات الوحدة الترسية	بالنسبة للمجموعة الشبكية	
	١ ظهري ، ٢ ظهري		٣) $١٨٠ \times$ سرعة فصل بمحل اللبش إلى ١٨٠ نبضة/ق راحة سلبية حتى وصول محل اللبش إلى ١٤٠ نبضة/ق فراغين مع التحكم في النفس	- للنجية التلقائية للاهوائية		
	١ دولفين ، ٢ ظهري ، ١ صدر ، ١ زحف		١) $٩٥ \times$ سرعة ١٠٠٪ ٢) راحة سلبية	- السرعة		
حجم الترس المائي ٤٠٠٠م	١ دولفين ، ١ ظهري ، ١ صدر ، ١ زحف		٤) $١٨٠ \times$ سرعة فصل بمحل اللبش إلى ١٨٠ نبضة/ق راحة سلبية حتى وصول محل اللبش إلى ١٤٠ نبضة/ق	- للنجية التلقائية للاهوائية		
حجم الترس الجاف ٥٠٠م	- متنوع		٣) $٧٥ \times$ سرعة ذميا ١٠٠٪ وعودة ٩٠٪ باستمرار	- للنجية التلقائية للاهوائية		
	جري متنوع وتوسيعات حرة		١٠ ق	- الاحياء الارضية		
	- ترسبات حرة وباستخدام الكرسة الطينية والمعدات الموبخة		١٠ ق	- القوة الانفجارية		
	- ترسبات الملتصقة		٢٠ ق	- القوة المميزة بالسرعة		
	- ترسبات حرة وأخرى		١٠ ق	- المرونة		
	- ترسبات (٤٩-٥٧)		١٠ ق	- مرونة والطلاء عشوائيات وتقليل اليد والكمون للتحرك		

٣٦١

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ١١

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٦

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة	
	زحف - متدرج معكبة			$\frac{2 \times 200 \times \text{سرعة } 70\%}{20 \text{ ث راحة سلبية}}$ $\frac{16 \times 2 \times \text{سرعة } 80-85\%}{3 \text{ ث راحة سلبية} + 10 \text{ ث راحة سلبية}}$ $100 \times \text{سرعة الكلي من } 70\%$	العمل القوي، الارتباط للمركبي استرخاء	٧/٦ صباحاً
	مجموعة تيرين (٢١)	مجموعة نولان				
	مجموعة تيرين (٣١)	مجموعة منر				
	زحف					
	٤٠٠٠ صندر، ٧٠٠ صثير، ١٠٠ لولان، ٢٠٠ زحف					
	مترج			$\frac{5 \times 200 \times \text{سرعة } 85-80\%}{30 \text{ ث راحة سلبية}}$ $\frac{1 \times 100 \times \text{سرعة } 80-85\%}{30 \text{ ث راحة سلبية}}$ $\frac{2 \times 200 \times \text{سرعة } 85-90\%}{30 \text{ ث راحة سلبية}}$	العمل القوي العمل القوي العمل القوي	
	٢ تيرين (٢٢)	٣ صندر، ٢ نولان				
	٣ تيرين (٢٠)					
	رجلين					
حجم الترتيب المسائي ٢٠٠٠٠	٧ صندر - ٢ ظهر - ١ نولان - زحف					
	٤٠٠٠ صندر - ٢٠٠ ظهر - ٢٠٠ لولان - زحف					

٣٦٢

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

٧/١٢ إلى الجمعة

٧/٦ السبت : ٧/٦

رقم الأسبوع : ١١

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٦

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأحاديث الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة العامة		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	
	ف	زح	١٠) م × سرعة تصل بمحل التنبؤ إلى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول محل التنبؤ إلى ١٤٠ نبضة/ق مع التحكم في التفرس	العتبة للفرقة اللاهوائية		
	- جري متدرج وتريبات حرة		١٠ ق	الإحصاء الأرضي		٧/٦ مساهم
	- تريبات للمطاطيتم - تمرين (٥١,٥٠)		١٠ ق	تحمل قوة خاصة - تحمل قوة ثابتة للمحولات للمحولات بالتقريب الكهيت خلال يوم		
	- تريبات حرة وتريبات - تمرين (٤٧) (٤٩) (٥٨-٥٢)		١٠ ق	مرونة وإطالة معدلات ومفاصل البدء والتقريب للمحرك		
	- زحف - متدرج مكرسة تغيير كل ٢٥ م		$\frac{٢ \times \text{سرعة } ٧٠}{\text{راحة سلبية } ٣٠ \text{ ث}}$	الإحصاء للمركب		
	- تمرين (٢١)	- تدفن	$\frac{٦ \times \text{سرعة تحمل بمحل التنبؤ إلى } ١٨٠ \text{ نبضة/ق}}{\text{راحة سلبية حتى وصول محل التنبؤ إلى } ١٤٠ \text{ نبضة/ق}}$	الحيثية بحدوث اللاهوائية - التدفق للمركب		

٢١٣

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات التدريبية : ١١

٧/١٢ إلى الجمعة

رسم الأسبوع : ١١
تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١

ملاحظات	طريقة الإدارة المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الدورات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية	
حجم التدريب المسائي ٤٠٠٠م حجم التدريب الجاف ٥٠م	مدر	مدر	٤٠٠م × سرعة ٨٠-٩٠٪ ذراعين	- التحمل الهوائي	- التحمل الهوائي	
	مدر - ١ توقيت ١٢٠	مدر - ١ توقيت ١٢٠	٢ (٥٠م × سرعة تصل بمعدل التقيض إلى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول معدل التقيض إلى ١٤٠ نبضة/ق	- التحية القارئة اللاهوائية - القارئة الهوائية	- التحية القارئة اللاهوائية - القارئة الهوائية	
	مدر	مدر	٢٠٠م × سرعة ٨٥-٩٠٪ ذراعين	- التحمل الهوائي	- التحمل الهوائي	
	٢ ظهر - ١ توقيت ١٢٠	٢ ظهر - ١ توقيت ١٢٠	٢ (١٠٠م × سرعة تصل بمعدل التقيض إلى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول معدل التقيض إلى ١٤٠ نبضة/ق	- التحية القارئة اللاهوائية	- التحية القارئة اللاهوائية	
حجم التدريب الجاف ٥٠م	٢ ظهر - ٢ توقيت ٢٠ زحف	٢ ظهر - ٢ توقيت ٢٠ زحف	رجلين	- التحية القارئة اللاهوائية	- التحية القارئة اللاهوائية	
	٢ صوز - ١ زحف ١٢٠	٢ صوز - ١ زحف ١٢٠	٢ (١٠٠م × سرعة تصل بمعدل التقيض إلى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول معدل التقيض إلى ١٤٠ نبضة/ق	- التحية القارئة اللاهوائية	- التحية القارئة اللاهوائية	
	مدر	مدر	٥٠٠م × سرعة ٨٠-٩٠٪ رجلين	- التحمل الهوائي	- التحمل الهوائي	

ملاحظات	طريقة التدرج المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأحداث الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة الخبائية	بالنسبة للمجموعة التحريرية		بالنسبة للمجموعة الخبائية	بالنسبة للمجموعة التحريرية	
حجم الترتيب المسائي ٢٧٠٠٠	زحف - متروخ معكوسة مع تغيير طريقة السباحة كل ٢٥ م		$\frac{2(200 \text{ م} \times \text{سرعة } 70\%)}{20 \text{ ث راحة سلبية}}$	الاحياء المسائي	٧/٧ صباحاً	
	مجموعتان ذواتان - مجموعتان يتدرجان (١٤)		$\frac{2 \times 4(50 \text{ م} \times \text{سرعة } 80-85\%)}{3 \text{ ث راحة سلبية} + 10 \text{ ث راحة سلبية}}$	التحمل البيرتاسي - تدرج لورن لوكي		
	١٠٠٠ م صدر - ٤٠٠ م ظهر		$1000 \text{ م} \times \text{سرعة } 80-90\% \quad , \quad 244$	التحمل البيرتاسي		
	متروخ مع تغيير طريقة السباحة كل ٣٥ م		$1000 \text{ م} \times \text{سرعة } 80-90\%$	التحمل البيرتاسي		
	١٠٠٠ م صدر - ٤٠٠ م ظهر		$1000 \text{ م} \times \text{سرعة } 80-90\% \quad \text{رجلين}$	التحمل البيرتاسي		
	٤٠٠ م ذواتان - ٢٠٠ م زحف		$1000 \text{ م} \times \text{سرعة } 80-90\% \quad \text{فراعين مع التحكم في النفس}$	التحمل البيرتاسي		
	متروخ مع تغيير طريقة السباحة كل ١٠٠ م		$\frac{2(200 \text{ م} \times \text{سرعة } 80-90\%)}{3 \text{ ث راحة سلبية}}$	التحمل البيرتاسي		
	٤٠٠ م ذواتان - ٢٠٠ م زحف		$1000 \text{ م} \times \text{سرعة } 80-90\%$	التحمل البيرتاسي		

ملاحظات	طريقة الاداء المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الاهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة	
حجم الترتيب المسائي ٢٠٠٠م	- جرى مشروع وتمزيك حرة		١٠ ق	- الاحماء الارضى		٧/٧ مساءً
	- جواز مرآة		١٠ اق	- الرشا		
	- تمزيكات حرة وبلتخدام الكرة الطيبة والمقاعد المرونية		١٠ ق	- القوة الانفجارية		
	- تمزيكات الماطم		٢٠ ق	- القوة المميزة بالسرعة		
	- تمزيكات حرة وقسرة		١٠ اق	- المرونة		
حجم الترتيب المسائي ٢٠٠٠م	- ترميز (٥٨-٥١)			- الاحماء المسائي		
	- زحف - صر - ظهر - دولفن					
حجم الترتيب الصباحي اساعة	- ٦ تمرين (١٦)	- ٦ تمرين	$\frac{10 \times \text{سرعة تصل بحمل النبش الى 180 نبشة/ق}}{\text{راحة سلبية حتى وصول محل النبش الى 140 نبشة/ق}}$	- للعبء القارئة للاهوائية		
	- ٤ تمرين (١١)	- ٤ دولفن		- التحمل الهوائي		
	- صر	- صر	٥٠٠م x سرعة ٨٠-٩٠٪ خراطين مع التحكم في النفس			

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة القياسية	مكونات الوحدة القياسية	ملاحظات
	بالنسبة للمجموعة الشاملة	بالنسبة للمجموعة التجريبية			
٤ - ١ صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			٢٠) ١٠٠ م × سرعة تصل بحمل التبريد إلى ١٨٠ نبضة/ثا) راحة سلبية حتى وصول حمل التبريد إلى ١٤٠ نبضة/ثا		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			مع التحكم في النفس ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			٢) ١٠٠ م × سرعة ٧٠/ثا + ٣) ١٠٠ م × سرعة ٧٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			٤) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٨٥/ثا ١٠ ث راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			٥) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			٦) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			٧) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			٨) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			٩) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			١٠) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			١١) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			١٢) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			١٣) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			١٤) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			١٥) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			١٦) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			١٧) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			١٨) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			١٩) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		
١ - صتر - ٦ ظير - ٤ دولن - زحف			٢٠) ١٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠/ثا ٣٠ ث راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية		

٣١٧

تابع مرفق رقم (١٠)

عند الرحلات للتدريبية : ١١

٧/١٢ إلى الجمعة

٧/٦ السبت : ٧/٦

رقم الأنوع : ١١

تاريخ الأنوع : السبت ٧/٦

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الأصناف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة المتداولة	بالنسبة للمجموعة الكلية		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة المتداولة	
- جرى متفرع وتمزيقات حرة			١٠ ق	- الإحصاء الأرضي		٧/٨ مساءً
- جيتار موزيكا			١٠ ق	- الرشاقة		
- تمرينات المالحية			٣٠ ق	- تحمل قوة خاصة		
- تمرين (٥١-٥٠)				- تحمل قوة خاصة		
- تمرينات حرة وتمزيقات			١٠ ق	- مرونة		
- تمرين (٤٧-٤٦)				- مرونة وإلمام		
- تمرين (٤٩-٥٨)				- عضلات وعظام		
- تمرينات حرة وتمزيقات				- اليدين والحوالين		
- زحف - صر - ظهر - دولفين				- الإحصاء للماء		
- ٤ تمرين (٣٣-٣٢)				- الحنية للوقوف للأمام		
- ٢ تمرين (٢٦-٢٥)				- الرشاقة		
- ٢ تمرين (٢٨-٢٧)				- الحركي		
- تمرين (١٨)				- الاسترخاء		
- زحف - صر - ظهر - دولفين						

[illegible]

٣٩٩.

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الودجات التدريبية : ١١

٧/١٢ إلى الجمعة

٧/٦ السبت : الأسبوع : ١١

رسم الأسبوع : ١١

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٦

ملاحظات	مرونة الزاد المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الاصناف الرئيسية لكل من		توقيت الودجات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة	بالنسبة للمجموعة		بالنسبة للمجموعة	بالنسبة للمجموعة	
	الخطاطبة	التدريبية		بالنسبة للمجموعة	بالنسبة للمجموعة	
تدريبات حرة وبأس استخدام الكرة			١٠ اق			
الطبية والمعدات السريانية						
تدريبات المايطج			٢٠ اق			
تدريبات حرة قصيرة			١٠ اق			
تدريبين (٤٩-٥٦-٥٨)						
زحف - منبر - حثير - دولفن			$\frac{3}{20} \times 100 \text{ سرعة } 70\% + \frac{2}{30} \times 70 \text{ سرعة } 70\%$			
مجموعتين						
بتمرين (٥٩)			$\frac{2}{20} \times 80 \text{ سرعة } 80\% + \frac{2}{20} \times 100 \text{ سرعة } 100\%$			
٢ مجموعتين						
تدريب (٦٠)						
٢٠٠ متر			٨٠-٩٠ % رطلين			
٢٠٠ دولفن - ٢٠٠ متر						
٢٠٠ متر - ٢٠٠ زحف			٨٠-٩٠ % ذراعين مع التحكم في النفس			

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأعداد الرئيسية لكل من		وقت الوحدة التدريبية
	بالنسبة للمجموعة المتعلمة	بالنسبة للمجموعة التدريسية		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة المتعلمة	
	- (دولفين) - (ظهور) - (صدر) - (أرجل) - (أرجل)		$\frac{2 \times 200 \times \text{سرعة } 80-90}{\text{راحة سلبية } 2 \text{ ق}}$ $200 \times \text{سرعة } 80-90 \times \frac{2}{\text{رجلين}}$ $\frac{2 \times 200 \times \text{سرعة } 80-90}{\text{راحة سلبية } 2 \text{ ق}}$	- التحمل الهوائي	- التحمل الهوائي	٧٠ دقيقة
	- ٢٠٠ ظهور - ٢٠٠ أرجل			- التحمل الهوائي	- التحمل الهوائي	
	- ٢ دولفين دولفين رجولة ظهور			- التحمل الهوائي	- التحمل الهوائي	
	- ٢ دولفين دولفين رجولة ظهور			- التحمل الهوائي	- التحمل الهوائي	
	- زحف - دولفين - ظهر - صدر - زحف		$\frac{4 \times 200 \times \text{سرعة } 20 \text{ م/دقيقة}}{10 \text{ ث راحة سلبية}} + \frac{200 \times \text{سرعة } 70}{30 \text{ ث راحة سلبية}}$	- الاحماء للماء	- التحمل الهوائي	٧٠ دقيقة
	- (دولفين) - (أرجل) - (صدر) - (أرجل) - (أرجل)		$\frac{5 \times 100 \times \text{سرعة } 180 \text{ م/دقيقة}}{140 \text{ ث راحة سلبية}} + \frac{100 \times \text{سرعة } 140 \text{ م/دقيقة}}{140 \text{ ث راحة سلبية}}$	- التحمل الهوائي	- التحمل الهوائي	٧٠ دقيقة
	- مجموع دولفين دولفين - مجموع دولفين دولفين - مجموع دولفين دولفين - مجموع دولفين دولفين - مجموع دولفين دولفين		$\frac{2 \times 200 \times \text{سرعة } 80-90}{10 \text{ ث راحة سلبية}}$ $\frac{2 \times 200 \times \text{سرعة } 80-90}{10 \text{ ث راحة سلبية}}$ $\frac{2 \times 200 \times \text{سرعة } 80-90}{10 \text{ ث راحة سلبية}}$ $\frac{2 \times 200 \times \text{سرعة } 80-90}{10 \text{ ث راحة سلبية}}$ $\frac{2 \times 200 \times \text{سرعة } 80-90}{10 \text{ ث راحة سلبية}}$	- التحمل الهوائي	- التحمل الهوائي	٧٠ دقيقة
	- ٢ ظهور - ٢ صدر		$\frac{5 \times 100 \times \text{سرعة } 180 \text{ م/دقيقة}}{140 \text{ ث راحة سلبية}} + \frac{100 \times \text{سرعة } 140 \text{ م/دقيقة}}{140 \text{ ث راحة سلبية}}$	- التحمل الهوائي	- التحمل الهوائي	٧٠ دقيقة
	-		$\frac{2 \times 200 \times \text{سرعة } 80-90}{10 \text{ ث راحة سلبية}}$	- التحمل الهوائي	- التحمل الهوائي	٧٠ دقيقة

ملاحظات	طريقة الزدراء المستعمدة		مكونات الوحدة التفرعية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التفرعية		نوعية الوحدات التفرعية
	بالنسبة للجمعية العامة	بالنسبة للتجريبية		بالنسبة للجمعية العامة	بالنسبة للتجريبية	
حجم التوزيع المائي ٥٥٠٠م	١ زحف - اصغر - ١ زحف	١ زحف - اصغر - ١ زحف	$\frac{4 \times 100 \times \text{سرعة فصل البيض الى } 180 \text{ نبضة/ق}}{\text{راحة سلبية حتى وصول محل البيض الى } 140 \text{ نبضة/ق}}$ $\frac{4 \times 4 \times 100 \times \text{السرعة المخططة للبيضة بباقي البطولة}}{\text{ق راحة ايجابية سلبية + 20 راحة سلبية}}$ $\frac{5 \times 100 \times \text{سرعة تصل بعمل البيض الى } 180 \text{ نبضة/ق}}{\text{راحة سلبية حتى وصول محل البيض الى } 140 \text{ نبضة/ق}}$ $\frac{4 \times 100 \times \text{سرعة } 85-90 \times 2 + 90-100 \times 4}{\text{ق راحة سلبية + 20 راحة سلبية بين تكررات لا } 50 \text{ ق راحة سلبية بين تكررات لا } 100}$	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
	٢ زحف - ٢ زحف	٢ زحف - ٢ زحف		التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
	٣ زحف - ٣ زحف	٣ زحف - ٣ زحف		التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
	٤ زحف - ٤ زحف	٤ زحف - ٤ زحف		التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
٥ زحف - ٥ زحف	٥ زحف - ٥ زحف	٥ زحف - ٥ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
٦ زحف - ٦ زحف	٦ زحف - ٦ زحف	٦ زحف - ٦ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
٧ زحف - ٧ زحف	٧ زحف - ٧ زحف	٧ زحف - ٧ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
٨ زحف - ٨ زحف	٨ زحف - ٨ زحف	٨ زحف - ٨ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
٩ زحف - ٩ زحف	٩ زحف - ٩ زحف	٩ زحف - ٩ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
١٠ زحف - ١٠ زحف	١٠ زحف - ١٠ زحف	١٠ زحف - ١٠ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
١١ زحف - ١١ زحف	١١ زحف - ١١ زحف	١١ زحف - ١١ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
١٢ زحف - ١٢ زحف	١٢ زحف - ١٢ زحف	١٢ زحف - ١٢ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
١٣ زحف - ١٣ زحف	١٣ زحف - ١٣ زحف	١٣ زحف - ١٣ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
١٤ زحف - ١٤ زحف	١٤ زحف - ١٤ زحف	١٤ زحف - ١٤ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
١٥ زحف - ١٥ زحف	١٥ زحف - ١٥ زحف	١٥ زحف - ١٥ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
١٦ زحف - ١٦ زحف	١٦ زحف - ١٦ زحف	١٦ زحف - ١٦ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
١٧ زحف - ١٧ زحف	١٧ زحف - ١٧ زحف	١٧ زحف - ١٧ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
١٨ زحف - ١٨ زحف	١٨ زحف - ١٨ زحف	١٨ زحف - ١٨ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
١٩ زحف - ١٩ زحف	١٩ زحف - ١٩ زحف	١٩ زحف - ١٩ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	
٢٠ زحف - ٢٠ زحف	٢٠ زحف - ٢٠ زحف	٢٠ زحف - ٢٠ زحف	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	التحليل الجزيئي	

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأحداث الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للجموعة الكاملة	بالنسبة للجموعة التجريبية		بالنسبة للجموعة الكاملة	بالنسبة للجموعة التجريبية	
حجم التدريب المسائي ٢٠٠٠ م	تمرينات حرة قصيرة تمرين (٤٧-٤٩) (٥٢-٥٨)	تمرينات حرة قصيرة	١٠ اق	السرعة	السرعة	١٠ دقيقة
حجم التدريب المسائي ٢٠٠٠ م	تمرينات حرة قصيرة تمرين (٤٧-٤٩) (٥٢-٥٨)	تمرينات حرة قصيرة	١٠ اق	السرعة	السرعة	١٠ دقيقة
حجم التدريب المسائي ٢٠٠٠ م	تمرينات حرة قصيرة تمرين (٤٧-٤٩) (٥٢-٥٨)	تمرينات حرة قصيرة	١٠ اق	السرعة	السرعة	١٠ دقيقة
حجم التدريب المسائي ٢٠٠٠ م	تمرينات حرة قصيرة تمرين (٤٧-٤٩) (٥٢-٥٨)	تمرينات حرة قصيرة	١٠ اق	السرعة	السرعة	١٠ دقيقة

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

٧/١٢ إلى الجمعة

رقم الأسبوع : ١١
تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٦

ملاحظات	معرفة الأداء المستهدفة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة المتابعة	بالنسبة للمجموعة الكهربائية		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة المتابعة	
٣ - ذهاب دولفين وصودة ظهير ٣ - ذهاب صدر وصودة زحف			$\frac{١}{٦} \times ١٠٠ \times \text{سرعة تصل بمعدل التفيض الى } ١٨٠ \text{ نبضة/ق}$ $\text{راحة سلبية حتى وصول معدل التفيض الى } ١٤٠ \text{ نبضة/ق}$	العبء القارئة اللاهوائية		
٣ -			$٤٠٠ \times \text{م} \times \text{سرعة } ٨٠-٩٠ \text{ رجليين}$	التحمل الهوائي		٧/١٠ صباحاً
زحف - دولفين - ظهير - صدر - زحف			$\frac{٢٠٠ \times \text{سرعة } ٧٠}{٣٠} + \frac{٤ \times ٥٠ \times \text{سرعة تمر لينة}}{١٠} \text{ ث راحة سلبية}$	الاحياء الهوائية		
١ - دولفين - ٢ - ظهير - ٢ - صدر - زحف			$\frac{١}{٦} \times ١٠٠ \times \text{سرعة تصل بمعدل التفيض الى } ١٨٠ \text{ نبضة/ق}$ $\text{راحة سلبية حتى وصول معدل التفيض الى } ١٤٠ \text{ نبضة/ق}$	العبء القارئة اللاهوائية		
٣ - مجموعة بمرلان - مجموعتان بمرلان (١٢) - مجموعتان بمرلان صدر (٣٧) - مجموعة بمرلان (١٨)	مجموعة دولفين مجموعتان بمرلان مجموعتان صدر مجموعة زحف		$\frac{٢ \times ٩٠-٨٥ \times \text{سرعة}}{٩} \text{ ث راحة ليجينية سلبية} + ١٥ \text{ ث راحة سلبية}$	التحمل الهوائي - قارب الهوائي		
٣ - ذهاب ظهير وصودة صدر			$١٠٠ \times \text{سرعة أقل من } ٧٠$	استرخاء		
٤ - صدر - ٢ - زحف			$\frac{١}{٦} \times ١٠٠ \times \text{سرعة تصل بمعدل التفيض الى } ١٨٠ \text{ نبضة/ق}$ $\text{راحة سلبية حتى وصول معدل التفيض الى } ١٤٠ \text{ نبضة/ق}$	العبء القارئة اللاهوائية		
٣ -			$\frac{٤ \times ١٠٠ \times \text{سرعة } ٩٠-٩٠}{٩} \text{ ث راحة ليجينية سلبية}$	التحمل الخاص		

٣٧٤

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات التدريبية : ١١

رسم الأسبوع : ١١
تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٦ إلى الجمعة ٧/١٢

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		مكونات الوحدة التدريبية	الأصناف الرئيسية لكل من		نوعت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التجميعية	بالنسبة للمجموعة الأساسية		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التجميعية	
حجم التدريب المسائي ٥٥٠٠م	٣ ظهير - ٢ دولقن	رجلن	$٥(١٠٠ \times \text{سرعة تصل بمعدل النضج الى } ١٨٠ \text{ نبضة/ق})$ راحة سلبية حتى وصول معدل النضج الى ١٤٠ نبضة/ق	- الحصة القارئة للأهملية		
	مصدر		٥٠٠م \times سرعة ٨٠-٩٠٪ فرائعين مع التحكم في النفس	- التحمل الجيرك		
	١ دولقن - ٢ ظهير - ٢ صغر - ١ زحف		$٢(٥٠٠ \times \text{سرعة تصل بمعدل النضج الى } ١٨٠ \text{ نبضة/ق})$ راحة سلبية حتى وصول معدل النضج الى ١٤٠ نبضة/ق	- التحية القارئة للأهملية		
	مجموعة صغر - مجموعة دولقن وعودة زحف - مجموعة ظهير	$٤(٥٠٠ \times \text{سرعة } ٨٥-٩٠\%) + ٣(١٠٠ \times \text{سرعة } ٨٥-٩٠\%) + ٤(٥٠٠ \times \text{سرعة } ٨٥-٩٠\%)$ ٣ ق راحة سلبية + ٥ اذ راحة سلبية بين تكرارات لا ٥٠م + ١ ق راحة سلبية بين تكرارات لا ١٠٠م	- التحمل الجيرك			
	زحف		١٠٠م \times سرعة أقل من ٧٠٪	- استرخاء		
	زحف - صغر - ظهير - دولقن		$٢٠٠(٥٠٠ \times \text{سرعة } ٧٠\%) + ٤(٥٠٠ \times \text{سرعة } ٧٠\%)$ ٢٠م راحة سلبية + ١٠م راحة سلبية	- الإحساء الهادئ		٧:١١ صباحاً
	دولقن ١٠-١٠ - ترويكات (١٠-١٠) - من الصغرة التي يتسبب مع مستوى السباح	متنوع	٢٠ ق	- تعميم الأداء القاري - ترويكات ٢٠٠م فرائدين متنوع - تعميم معدل الاسترخاء - الامتلاء والحمية		

٣٧٥

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الترتيبية : ١١

إلى الجمعة ٧/١٢

رسم الأسبوع : السبت ٧/٦

رسم الأسبوع : ١١ تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٦

ملاحظات	طريقة الإصدار المستفيدة		مكونات الوحدة الترتيبية	الأهداف الرئيسية لكل من		نوعية المخرجات الترتيبية
	بالنسبة للمجموعة الضابطة	بالنسبة للمجموعة التجريبية		مخرجات الوحدة الترتيبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة	
٢ - ٢ دولن - ٢ شهر - ٢ صغر - ٢ زحف	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن	$\frac{8 \times 50 \times \text{سرعة فصل يعمل التفيض إلى } 180 \text{ نيمض/ق}}{\text{راحة سلبية حتى وصول محل التفيض إلى } 140 \text{ نيمض/ق}}$	$\frac{2 \times 1 \times 1,5 \times \text{سرعة } 95-100\%}{2 \times \text{راحة لحيائية سلبية} + 20 \text{ ث راحة سلبية}}$	- السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية	توقيت المخرجات الترتيبية
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
٢ - ٢ دولن - ٢ شهر - ٢ صغر - ٢ زحف	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن	$\frac{8 \times 50 \times \text{سرعة فصل يعمل التفيض إلى } 180 \text{ نيمض/ق}}{\text{راحة سلبية حتى وصول محل التفيض إلى } 140 \text{ نيمض/ق}}$	$\frac{2 \times 1 \times 1,5 \times \text{سرعة } 95-100\%}{2 \times \text{راحة لحيائية سلبية} + 20 \text{ ث راحة سلبية}}$	- السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية	توقيت المخرجات الترتيبية
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
٢ - ٢ دولن - ٢ شهر - ٢ صغر - ٢ زحف	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن	$\frac{8 \times 50 \times \text{سرعة فصل يعمل التفيض إلى } 180 \text{ نيمض/ق}}{\text{راحة سلبية حتى وصول محل التفيض إلى } 140 \text{ نيمض/ق}}$	$\frac{2 \times 1 \times 1,5 \times \text{سرعة } 95-100\%}{2 \times \text{راحة لحيائية سلبية} + 20 \text{ ث راحة سلبية}}$	- السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية	توقيت المخرجات الترتيبية
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
٢ - ٢ دولن - ٢ شهر - ٢ صغر - ٢ زحف	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن	$\frac{8 \times 50 \times \text{سرعة فصل يعمل التفيض إلى } 180 \text{ نيمض/ق}}{\text{راحة سلبية حتى وصول محل التفيض إلى } 140 \text{ نيمض/ق}}$	$\frac{2 \times 1 \times 1,5 \times \text{سرعة } 95-100\%}{2 \times \text{راحة لحيائية سلبية} + 20 \text{ ث راحة سلبية}}$	- السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية - السعة الفارقة للاهوائية	توقيت المخرجات الترتيبية
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				
	كل مجموعة ١ دولن	كل مجموعة ١ دولن				

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التأسيسية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدة التأسيسية
	بالنسبة للمجموعة التحضيرية	بالنسبة للمجموعة العملية		مكونات الوحدة التأسيسية بالنسبة للمجموعة التحضيرية	مكونات الوحدة التأسيسية بالنسبة للمجموعة العملية	
مجم الترتيب المسبق ٤٠٠٠م مجم الترتيب المسبق ٥٠٠م	مقــ					

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات التكريرية : ١١

رقم الأسبوع : ١٢

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٣ إلى الجمعة ٧/١٩

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التكريرية	الأصناف الرئيسية لكل من		نوعت الوحدات التكريرية
	بالنسبة للمجموعة التجريبية	بالنسبة للمجموعة المعاينة		مكونات الوحدة التكريرية	بالنسبة للمجموعة التجريبية	
حجم الترتيب المسائي ٤٠٠٠م	زحف - دولتن - ظهر - صدر - زحف		$\frac{٤ \times ٣٠٠ \times \text{سرعة متر لينة}}{١٠} + \frac{٧٠}{٣٠} \times \text{راحة سلبية}$	الإحصاء المسائي	٧/١٣ صباحا	
	زحف - ١ دولتن - ١ ظهر - ١ صدر - ١ زحف	مجموعة دولتن : مجموعة دولتن (١٢) ، مجموعة دولتن (١٥)	$\frac{٤ \times ١٠٠ \times \text{سرعة تسهل بعمل التفتيش الى ١٨٠ نبضة/ق}}{\text{راحة سلبية حتى وصول محل التفتيش الى ١٤٠ نبضة/ق}}$	العبية الفارقة اللاهوائية		
		مجموعة دولتن : مجموعة دولتن (١٢) ، مجموعة دولتن (١٥)	$\frac{٢ \times ١ \times \text{سرعة ٨٥-٩٠}}{\text{ق راحة ليجينية سلبية + ١٥ ث راحة سلبية}}$	التحمل اللاهوائي		
		مجموعة دولتن : مجموعة دولتن (١٢) ، مجموعة دولتن (١٥)	٢	التحمل الهوائي		
		مجموعة دولتن : مجموعة دولتن (١٢) ، مجموعة دولتن (١٥)	٢	التحمل الهوائي		
حجم الترتيب الجاف ٥٠م	زحف - دولتن - ظهر - صدر - زحف		$\frac{٢ \times ١٠٠ \times \text{سرعة ٨٥-٩٠}}{\text{ق راحة ليجينية سلبية}}$	التحمل الهوائي		
	زحف - دولتن - ظهر - صدر - زحف		$\frac{٢ \times ١٠٠ \times \text{سرعة ٨٥-٩٠}}{\text{ق راحة ليجينية سلبية}}$	التحمل الهوائي		
	زحف - دولتن - ظهر - صدر - زحف		$\frac{٢ \times ١٠٠ \times \text{سرعة ٨٥-٩٠}}{\text{ق راحة ليجينية سلبية}}$	التحمل الهوائي		
	زحف - دولتن - ظهر - صدر - زحف		$\frac{٢ \times ١٠٠ \times \text{سرعة ٨٥-٩٠}}{\text{ق راحة ليجينية سلبية}}$	التحمل الهوائي		
	زحف - دولتن - ظهر - صدر - زحف		$\frac{٢ \times ١٠٠ \times \text{سرعة ٨٥-٩٠}}{\text{ق راحة ليجينية سلبية}}$	التحمل الهوائي		

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الكمبودج : ١٢

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٢ إلى الجمعة ٧/١٢

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة المتكاملة	بالنسبة للمجموعة الكهربائية		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة المتكاملة	
٧ ظهري - ٧ بولن			٢ (م.م) × سرعة فصل بمحل التبيض إلى ١٨٠ فيض/ق) راحة سلبية حتى وصول محل التبيض إلى ١٤٠ فيض/ق)	الحمية القلوية للأحماض		
٧ ظهري صفر وعودية زحف			١٠٠ م × سرعة أقل من ٧٠٪	استرخاء		
جري متفرع ويمنيات حرة			١٠ ق	الإحساء الأرضي		
٣ تمرينات الملاحظة			٣٠ ق	تحمل القوة الخاصة		
٥١,٥٠ تمرين				تحمل قوة ثابتة		
٤٩-٤٧ تمرين				الحمولات الخاصة		
٥٨-٥٧ تمرين				بالقوة المتغيرة		
١٠ ق				إحلال اليه		
				روية		
				مروية وإطالة		
				عضلات		
				ومفصل اليه		
				والقوة		
				المتحرك		
١٠ ظهري - صفر - ظهر - بولن			٣ (م.م) × سرعة متزايدة + ١٠ ث راحة سلبية	٢٠ م × سرعة ٧٠٪ + ٢٠ ث راحة سلبية		٧/١٢ مساءً

تابع مرفق رقم (١٠)

عد الوحدات التكريرية : ١١

رقم الأسبوع : ١٢

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٣ إلى الجمعة ٧/١٩

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التكريرية	الأهداف الرئيسية لكل من		نوقت الوحدات التكريرية
	بالنسبة للمجموعة التكريرية	بالنسبة للمجموعة الأساسية		مكونات الوحدة التكريرية	بالنسبة للمجموعة الأساسية	
حجم التكرير المائي ٢٧٠٠٠	مجموعتان بقرين (٥٩)	مجموعتان دولان	4×5 \times سرعة ٨٠-٨٥٪	التعمل اليومي	-	
	مجموعتان بقرين (١٤)	مجموعتان صغر	٢ ق رحلة ليجينية سليية + ١٠ ث رحلة سليية	التعمل اليومي	-	
	صغر	صغر	٤٠٠ م \times سرعة ٨٠-٩٠٪	التعمل اليومي	-	
	متنوع مع تغيير طريقة المساحة كل ٥٠ ق		٢٠٠ م \times سرعة ٨٠-٩٠٪	التعمل اليومي	-	
	صغر		٥٠٠ م \times سرعة ٨٠-٩٠٪	التعمل اليومي	-	
	مجموعة ذهلب دولان وعودة ظير	مجموعة ذهلب دولان وعودة ظير	5×2 \times سرعة ٨٠-٨٥٪	التعمل اليومي	-	
	مجموعة ذهلب دولان وعودة ظير	مجموعة ذهلب دولان وعودة ظير	٣ ق رحلة سليية + ٢٠ ث رحلة سليية	التعمل اليومي	-	
	٤٠٠ م ظير، ٢٠٠ م زحف	٤٠٠ م ظير، ٢٠٠ م زحف	٢٠٠ م \times سرعة ٨٠-٩٠٪	التعمل اليومي	-	
	٤٠٠ م ظير، ٢٠٠ م دولان، ٢٠٠ م زحف	٤٠٠ م زحف	١٠٠٠ م \times سرعة ٨٠-٩٠٪	التعمل اليومي	-	
	زحف - دولان - صغر - زحف	زحف - دولان - ظير - صغر - زحف	4×5 \times سرعة مقل (أداء) + ١٠ ث رحلة سليية	الإصالة الم	-	٧/١٤ صباحاً

[illegible]

تاريخ الأسبوع: السبت ٧/١٢

[illegible]

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات التدريبية : ١١

رقم الأسبوع : ١٢
تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٢ إلى الجمعة ٧/١٩

ملاحظات	مرفق الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية	
حجم التدريب المسائي ٤٠٠٠م حجم التدريب الجاف ٥٠٠م	- نخل زحف وتوتة صدر		٨٠٠ م × سرعة أقل من ٧٠٪	- استرخاء		
	- جرى مقترح وتمثيلت حرة		١٠ اق	- الاحماء الارضي		
	- تمرينات حرق، يستخدم الكرة العظيمة والمقاعد المرونية		١٠ اق	- القوة الانفجارية		
	- تمرينات الملاطج يتم		٢٠ اق	- القوة المميزة بالسرعة		
	- تمرينات حرة وفردية		١٠ ق	- الهوائية		
	- تمرين (٤٧-٤٩)			- مرونية وملاطج		
	- تمرين (٥١-٥٨)			- عضلات		
				- وظائف الجسم		
	- زحف - دولن - شير - صدر - زحف			- والتنسيق		
				- الاحماء الهوائي		٧/١٥ صباحاً
	- ١ دولن - ٢ شير - ٢ صدر - زحف			- العتبة القارئة اللاعوبة		
	- كل مجموعة أدولن، ١ شير، ١ صدر، ١ زحف، لكن ٣ مجموعات شيرين (١٧) مجموعتين شيرين (١٦)					
				- التحمل الهوائي		
				- الاحماء الهوائي		

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات للتدريبية : ١١

إلى الجمعة ٧/١٩

السبت ٧/١٣

رقم الأيوغ : ١٧

تاريخ الأيوغ : السبت ٧/١٣

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		نوعيات الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة	
ملاحظات	- ٢٠٠٠ م ظهير، ٢٠٠ م صبح			١٠٠٠ م سرعة ٨٠-٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس		- التحمل الهوائي
	- كل مجموعة: ١٠٠٠ م ذهاب نورلن وعودة ظهير، ٢٠٠ م صبح، ٢٠٠ م زحف			٢ [١٠٠ م الزمن المخطط للسياحة به في البطولة + ٢ (٥٠ م الزمن المخطط للسياحة به في البطولة)] ٣٠٠ م سرعة ٨٠-٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس		- التحمل الهوائي
	- ١ نورلن - ١ ظهير، ٢ صبح - ١ زحف			٥ (١٠٠ م سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة/د) / راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة/د		- العتبة القارئة للاهوائية
	- ٤٠٠ م متبوع مع تغيير طريقة السياحة، كل ١٠٠ م - ١٠٠ م صبح			٤ (٤٠٠ م سرعة ٩٥-٩٩٪) + ٢ (١٠٠ م سرعة ٨٥-٩٥٪) / ٣٠٠ م سرعة ٨٠-٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس		- التحمل الهوائي
ملاحظات	- ٤٠٠ م صبح			٢ (١٠٠ م سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة/د) / راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة/د		- العتبة القارئة للاهوائية
	- ٤٠٠ م صبح			٢ (١٠٠ م سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة/د) / راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة/د		- التحمل الهوائي
	- ٤٠٠ م صبح			٢ (١٠٠ م سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة/د) / راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة/د		- التحمل الهوائي
ملاحظات	- ٤٠٠ م صبح			٢ (١٠٠ م سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة/د) / راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة/د		- التحمل الهوائي
	- ٤٠٠ م صبح			٢ (١٠٠ م سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة/د) / راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة/د		- التحمل الهوائي

٣٨٤

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

إلى الجمعة ٧/١٩

السبت ٧/١٢

رقم الأسبوع : ١٢

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٢

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية	توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التعليمية	بالنسبة للمجموعة الضابطة			
	تمارين (٥١-٥٠) م		٣٠ ق	تحمل قوة خاصة - تحمل قوة ثابتة - الحملات الخاصة يتوازن الشايات خلال اليوم	مرونة وطلاقة عضلات ومفاصل القدم والذراعين والفتحة
	تمارين (٤٩-٤٧) م				
	تمارين (٥٨-٥٦) م				
	تمارين (٤٩-٤٧) م				
	تمارين (٥٨-٥٦) م				
زحف - مصدر - - كثير - دولابن	٨- مصدر ٨- دولابن ٨- مصدر ٨- دولابن ٨- مصدر ٨- دولابن ٨- مصدر ٨- دولابن	$\frac{٤(٥٠ \times \text{سرعة تحمل التبييض الى ١٨٠ نبضة/ق})}{\text{راحة ١٠ ث}} + \frac{٧٠\%}{\text{راحة ٢٠ ث}}$	الإحساس بالمال -	٧/١٥ مسامحة	
متنوع ثم ٥٠ م دولابن		$\frac{٤(٥٠ \times \text{سرعة تحمل التبييض الى ١٨٠ نبضة/ق})}{\text{راحة ١٠ ث}}$	المتعة القارئة للاهوائية		
٢- مصدر - ٢ زحف		$\frac{٥(١٠٠ \times \text{سرعة تحمل التبييض الى ١٨٠ نبضة/ق})}{\text{راحة ١٠ ث}}$	المتعة القارئة للاهوائية		

٣٨٥

تابع مرفق رقم (١٠)

عند الوحدات الترتيبية : ١١

٧/١٩ إلى الجمعة

٧/١٣ السبت تاريخ الأسبوع : ١٢

رقم الأسبوع : ١٢

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة الترتيبية	الأنصاف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الترتيبية
	بالنسبة للمجموعة الأساسية	بالنسبة للمجموعة التكميلية		مكونات الوحدة الترتيبية	بالنسبة للمجموعة الأساسية	
	٢٠٠م مصدر، ٢٠م زحف - ٢٠٠م دولفين		٨٠-٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس	التحمل للهوا - التحية للفرقة اللاهوائية	استرخ	٧/١٦ صباحاً
	٢ دولفين - ٢ بطير، ٢ صدر، ٢ زحف		$\frac{8}{(100 \times \text{سرعة تحمل يحمل التفيض الى } 180 \text{ نبضة/ق})}$ راحة سلبية حتى وصول محلل التفيض الى ١٤٠ نبضة/ق			
	٢ دولفين - ٣ بطير		$\frac{5}{(100 \times \text{سرعة تحمل يحمل التفيض الى } 180 \text{ نبضة/ق})}$ راحة سلبية حتى وصول محلل التفيض الى ١٤٠ نبضة/ق			
	زحف - دولفين - بطير - صدر - زحف		$\frac{4}{(100 \times \text{سرعة مكر لينة})}$ + $\frac{30}{\text{ث راحة سلبية}}$			
	٢ دولفين - ٤ بطير - ٤ صدر - ٢ زحف		$\frac{12}{(100 \times \text{سرعة تحمل يحمل التفيض الى } 180 \text{ نبضة/ق})}$ راحة سلبية حتى وصول محلل التفيض الى ١٤٠ نبضة/ق	التحمل للهوا - التحية للفرقة اللاهوائية	استرخ	٧/١٦ صباحاً
	مجموعى بطير (٣٠) - مجموعى بطير (٢٢) - مجموعى بطير (١٨)	مجموعى دولفين - مجموعى بطير - مجموعى بطير - مجموعى زحف	$\frac{361}{(100 \times \text{سرعة } 85-90 \text{ نبضة/ق})}$ ٢ ق راحة لاجابية سلبية + ١٠ ث راحة سلبية			
	مجموعى بطير (٣٠) - مجموعى بطير (٢٢) - مجموعى بطير (١٨)	مجموعى دولفين - مجموعى بطير - مجموعى بطير - مجموعى زحف	$\frac{361}{(100 \times \text{سرعة } 85-90 \text{ نبضة/ق})}$ ٢ ق راحة لاجابية سلبية + ١٠ ث راحة سلبية			
	مجموعى بطير (٣٠) - مجموعى بطير (٢٢) - مجموعى بطير (١٨)	مجموعى دولفين - مجموعى بطير - مجموعى بطير - مجموعى زحف	$\frac{361}{(100 \times \text{سرعة } 85-90 \text{ نبضة/ق})}$ ٢ ق راحة لاجابية سلبية + ١٠ ث راحة سلبية			
	مجموعى بطير (٣٠) - مجموعى بطير (٢٢) - مجموعى بطير (١٨)	مجموعى دولفين - مجموعى بطير - مجموعى بطير - مجموعى زحف	$\frac{361}{(100 \times \text{سرعة } 85-90 \text{ نبضة/ق})}$ ٢ ق راحة لاجابية سلبية + ١٠ ث راحة سلبية			

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الترتيبية : ١١

٧/١٩ إلى الجمعة

٧/١٢ السبت : السبت ٧/١٢

رقم الأسبوع : ١٧

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٢

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		مكونات الوحدة الترتيبية	الأنصاف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدة الترتيبية
	بالنسبة للمجموعة الترتيبية	بالنسبة للمجموعة المتماثلة		هكزات الوحدة الترتيبية	بالنسبة للمجموعة المتماثلة	
	زحف		٥٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس	التحمل للهوك		
	١- كل مجموعة، اذرك-١٠ ظهور، اذرك		$4 \times 4 \frac{4 \times 4 \text{ م} \times \text{الزمن المخطط للسباحة في البطولة}}{3 \text{ ق راحة سلبية} + 10 \text{ ث راحة سلبية}}$	التحمل للذراع		
	ممتد		$6 \frac{4 \times 4 \text{ م} \times \text{سرعة تقبل بعمل القفص إلى 180 نبضة/ق}}{2 \text{ ق راحة سلبية حتى وصول معدل القفص إلى 140 نبضة/ق}}$	النجاة القارئة لللاهوالية		
	ممتد		$3 \frac{4 \times 4 \text{ م} \times \text{سرعة 90-100} \frac{\%}{\text{ق}}}{3 \text{ ق راحة سلبية ليجالية}}$	التحمل لللاهوالية		
	١- ذرك-٢- ذرك		$4 \frac{4 \times 4 \text{ م} \times \text{سرعة تقبل بعمل القفص إلى 180 نبضة/ق}}{2 \text{ ق راحة سلبية حتى وصول معدل القفص إلى 140 نبضة/ق}}$	النجاة القارئة لللاهوالية		
	ذرك		١٠٠ م × سرعة أقل من ٧٠٪	استرخاء		
	١- ذرك - ٢- ذرك - ٣- ذرك		$4 \frac{4 \times 4 \text{ م} \times \text{سرعة متزايدة}}{3 \text{ ق راحة سلبية} + 10 \text{ ث راحة سلبية}}$	الاحماء للماء		٧/١٦ مساءً
	١- ذرك - ٢- ذرك - ٣- ذرك		٢٠ ق	تحسين الأداء القوي للبدء لسباحة ٢٠٠ م فرتي متتابع		
	١- ذرك - ٢- ذرك - ٣- ذرك		٢٠ ق	١- ذرك - ٢- ذرك - ٣- ذرك		

حجم الترتيب المائي
٥٥٠٠ م

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٣

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٣

[illegible]

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات التكريرية : ١١

٧/١٩ إلى الجمعة

٧/١٢ السبت

رقم الأسبوع : ١٢

تاريخ الأسبوع : ٧/١٢

ملاحظات	طريقة الإدارة المستخدمة		مكونات الوحدة التكريرية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التكريرية
	بالنسبة للمجموعة بأكملها	بالنسبة للمجموعة التجريبية		مكونات الوحدة التكريرية	بالنسبة للمجموعة التجريبية	
حجم التريب الملقى م ^{٤٠٠٠} حجم التريب الجاف ٥٠ ق	- مجموعة دولفن - مجموعة ظهير مجموعة صندر - مجموعة زحف	- مجموعة دولفن - مجموعة ظهير مجموعة صندر - مجموعة زحف	$\frac{2 \times 4}{2} \times \frac{1}{2} \times 10$ زمن احسن ٥٠ م وأفضل ق ٢ راحة إيجابية سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	- السرعة الاسترخاء	- التحمل الهوائي التحمل الهوائي	٧/١٧ صباحاً
	- جرى مقروح وتريقات حرة	- جرى مقروح وتريقات حرة	١٠ ق	- القوة الانفجارية	- التحمل الهوائي	
	- تريقات حرة باستخدام الكرة اللينة والمقاعد السويدية	- تريقات حرة باستخدام الكرة اللينة والمقاعد السويدية	١٠ ق	- القوة المعززة بالسرعة	- التحمل الهوائي	
	- تريقات الملاحظة	- تريقات الملاحظة	٢٠ ق	- المرونة	- التحمل الهوائي	
	- تريقات حرة وقسرية ٤٩-٤٧ ث ٥٨-٥٢ ث	- تريقات حرة وقسرية ٤٩-٤٧ ث ٥٨-٥٢ ث	١٠ ق	- مرونة ومطاطة عضلات ومفاصل البدن والتوازن المحرك	- التحمل الهوائي	
	- زحف - صندر - ظهير - دولفن	- زحف - صندر - ظهير - دولفن	$\frac{2 \times 10}{2} \times \frac{1}{2} \times 10$ راحة سلبية ٢٠ ث راحة سلبية	- الاحماء للماء	- التحمل الهوائي	٧/١٧ صباحاً
	- مجموعتان بديرتان (٥٩) مجموعتان بديرتان (٦٤)	- مجموعتان بديرتان (٥٩) مجموعتان بديرتان (٦٤)	$\frac{2 \times 10}{2} \times \frac{1}{2} \times 10$ راحة سلبية ٢٠ ث راحة سلبية	- التحمل الهوائي	- التحمل الهوائي	
	- صندر	- صندر	١٠ ق راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	- التحمل الهوائي	- التحمل الهوائي	

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات للتكريرة : ١١

رقم الأسبوع : ١٢

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٢

إلى الجمعة ٧/١٩

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التكريرية	الأنصاف الرئيسية لكل من			نوبت الوحدات التكريرية
	بالنسبة للمجموعة الشبكية	بالنسبة للمجموعة التكريرية		مكونات الوحدة التكريرية	بالنسبة للمجموعة الشبكية	بالنسبة للمجموعة التكريرية	
حجم التكرير المسقى ٧٠٠٠ م	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
حجم التكرير المسقى ٧٠٠٠ م	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
حجم التكرير المسقى ٧٠٠٠ م	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
حجم التكرير المسقى ٧٠٠٠ م	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
حجم التكرير المسقى ٧٠٠٠ م	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
حجم التكرير المسقى ٧٠٠٠ م	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٢

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٢

ملاحظات	طريقة الإجراء المستخدمة		مكونات الوحدة التأسيسية	مكونات الوحدة التأسيسية لكل من	توقيت الوحدة التأسيسية
	بالنسبة للمجموعة التجريبية	بالنسبة للمجموعة الأحادية			
حجم الترتيب المسائي ٤٠٠٠م	١ - ١ دولفين، ٢ ظهر ٢ مسند، ١ زحف ٢ يتحرك - ١٧ (١٧) يتحرك	١ - ١ دولفين، ٢ ظهر ٢ مسند، ١ زحف ٢ يتحرك - ١٧ (١٧) يتحرك	١٢ (١٠م) × سرعة تصل بعمل التفتيش إلى ١٨٠ نبضة/ق راحة سلبية حتى وصول معدل التفتيش إلى ١٤٠ نبضة/ق	- العتبة القارئة للألوانية - الأحمال - الحركة العمودية - الطاقة السطحية - الأحمال - الحركة العمودية - الطاقة السطحية	٧/١٨ ساعة
حجم الترتيب الجاف ٤٠٠م	١ - ١ دولفين، ٢ ظهر ٢ مسند، ١ زحف ٢ يتحرك - ١٧ (١٧) يتحرك	١ - ١ دولفين، ٢ ظهر ٢ مسند، ١ زحف ٢ يتحرك - ١٧ (١٧) يتحرك	١٢ (١٠م) × سرعة تصل بعمل التفتيش إلى ١٨٠ نبضة/ق راحة سلبية حتى وصول معدل التفتيش إلى ١٤٠ نبضة/ق	- العتبة القارئة للألوانية - الأحمال - الحركة العمودية - الطاقة السطحية - الأحمال - الحركة العمودية - الطاقة السطحية	٧/١٨ ساعة
حجم الترتيب الجاف ٤٠٠م	١ - ١ دولفين، ٢ ظهر ٢ مسند، ١ زحف ٢ يتحرك - ١٧ (١٧) يتحرك	١ - ١ دولفين، ٢ ظهر ٢ مسند، ١ زحف ٢ يتحرك - ١٧ (١٧) يتحرك	١٢ (١٠م) × سرعة تصل بعمل التفتيش إلى ١٨٠ نبضة/ق راحة سلبية حتى وصول معدل التفتيش إلى ١٤٠ نبضة/ق	- العتبة القارئة للألوانية - الأحمال - الحركة العمودية - الطاقة السطحية - الأحمال - الحركة العمودية - الطاقة السطحية	٧/١٨ ساعة
حجم الترتيب الجاف ٤٠٠م	١ - ١ دولفين، ٢ ظهر ٢ مسند، ١ زحف ٢ يتحرك - ١٧ (١٧) يتحرك	١ - ١ دولفين، ٢ ظهر ٢ مسند، ١ زحف ٢ يتحرك - ١٧ (١٧) يتحرك	١٢ (١٠م) × سرعة تصل بعمل التفتيش إلى ١٨٠ نبضة/ق راحة سلبية حتى وصول معدل التفتيش إلى ١٤٠ نبضة/ق	- العتبة القارئة للألوانية - الأحمال - الحركة العمودية - الطاقة السطحية - الأحمال - الحركة العمودية - الطاقة السطحية	٧/١٨ ساعة

[illegible]

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات التدريبية : ١١

٧/٢٦ إلى الجمعة

٧/٢٠ السبت : تاريخ

رسم الأنوع : ١٣

ملاحظات	طريقة الإدارة المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		نوعت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة الضابطة	وبالنسبة للمجموعة التجريبية		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة	
	زحف - دولابن - ظهر - صدر - زحف	٧ - بترين (٢٨) - ٢ - بترين (٢٢) - ٢ - صدر - ٢ زحف - بترين (٢٢) - ٢ - بترين (١٨) -	$\frac{٢٠٠ \times \text{سرعة ٧٠}}{٣٠ \text{ ث راحة سلبية}} + \frac{٤٠ \times \text{سرعة ٢٠}}{١٠ \text{ ث راحة سلبية}}$	- الإحصاء الملقى - اللعبة القارئة اللاهوائية - الودع - الحركي - الاسترخاء	صباحا ٧/٢٠	
	١ - دولابن - ٢ - ظهر - ٢ - صدر - ١ زحف		$\frac{٢ \times \text{سرعة ٨٠}}{١٤٠ \text{ ث راحة سلبية حتى وصول محل التنبض الى ١٤٠ نبضة/ق}}$	- اللعبة القارئة اللاهوائية		
	٢٥ - دولابن، ٢٥ زحف بلسنر لو		$\frac{٢٤ \times \text{سرعة ٨٥}}{١٥ \text{ ث راحة سلبية}}$	- التحمل الجبرائي - التحمل اللاهوائي - التسويز - الحركي		
	مجموعتان دولابن، مجموعتان بترين (١٢)، مجموعتان بترين (١٥)		$\frac{٢٠٠ \times \text{سرعة ٨٠}}{٩٠ \text{ ث راحة سلبية}}$	- التحمل الجبرائي - التحمل اللاهوائي		
	١٠٠٠ دولابن صدر وعرة ظهر		$\frac{٢٢ \times \text{سرعة ٨٠}}{٣٠ \text{ ث راحة سلبية}}$	- التحمل الجبرائي - التحمل اللاهوائي		

٢/١٩ إلى الجمعة

[illegible]

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٢

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٢

[illegible]

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الترتيبية : ٦

رقسم الأكسوج : ١٣
تاريخ الأكسوج : السبت ٧/٢٠ إلى الجمعة ٧/٢٦

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الأعباء الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية		توقيت الوحدات التدريبية				
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية		بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية					
مجموع الترتيب المقي ٢٠٠٠م مجموع الترتيب المقي ٢٠٠م	داخل صحن وعودة ظهر ٣- صحن - ٢ دولفين		رجلين $\frac{5 \times 200}{180} \times \text{سرعة تصل بمعدل التنبض إلى } 180 \text{ نبضة/دق}$ راحة سلبية حتى وصول التنبض لمعدل ١٤٠ نبضة/دق $100 \times \text{سرعة } 80 - 90 \times \text{دقائق مع التحكم في النفس}$	- استرخاء - المعتبة للفترة اللاهوائية	- التحمل الهوائي					
	٤٠٠م صحن - ٢٠٠م دولفين									
	مجموع صحن دولفين مجموع صحن ظهر مجموع صحن ظهر									
	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر									
مجموع الترتيب المقي ٢٠٠م	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر		$\frac{1 \times 200}{180} \times \text{سرعة } 80 - 90 \times \text{دقائق}$ $\frac{1 \times 200}{180} \times \text{سرعة } 80 - 90 \times \text{دقائق}$ $100 \times \text{سرعة أقل من } 70 \times \text{دقائق}$ $3 \times 3 \times 200 \times \text{سرعة } 80 - 90 \times \text{دقائق}$ $4 \times \text{راحة سلبية } 30 \times \text{راحة سلبية}$	- السرعة - التحمل الهوائي - الربط الحركي - الاسترخاء	- التحمل الهوائي					
	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر									
	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر									
	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر									
مجموع الترتيب المقي ٢٠٠م	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر		$\frac{1 \times 200}{180} \times \text{سرعة } 80 - 90 \times \text{دقائق}$ $100 \times \text{سرعة أقل من } 70 \times \text{دقائق}$ $3 \times 3 \times 200 \times \text{سرعة } 80 - 90 \times \text{دقائق}$ $4 \times \text{راحة سلبية } 30 \times \text{راحة سلبية}$	- السرعة - التحمل الهوائي - الربط الحركي - الاسترخاء	- التحمل الهوائي					
	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر									
	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر									
	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر									
مجموع الترتيب المقي ٢٠٠م	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر		$\frac{1 \times 200}{180} \times \text{سرعة } 80 - 90 \times \text{دقائق}$ $100 \times \text{سرعة أقل من } 70 \times \text{دقائق}$ $3 \times 3 \times 200 \times \text{سرعة } 80 - 90 \times \text{دقائق}$ $4 \times \text{راحة سلبية } 30 \times \text{راحة سلبية}$	- السرعة - التحمل الهوائي - الربط الحركي - الاسترخاء	- التحمل الهوائي					
	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر									
	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر									
	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر									
مجموع الترتيب المقي ٢٠٠م	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر		$\frac{1 \times 200}{180} \times \text{سرعة } 80 - 90 \times \text{دقائق}$ $100 \times \text{سرعة أقل من } 70 \times \text{دقائق}$ $3 \times 3 \times 200 \times \text{سرعة } 80 - 90 \times \text{دقائق}$ $4 \times \text{راحة سلبية } 30 \times \text{راحة سلبية}$	- السرعة - التحمل الهوائي - الربط الحركي - الاسترخاء	- التحمل الهوائي					
	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر									
	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر									
	٤- ظهر ٤- ظهر ٢- ظهر ٢- ظهر									

٧/٢٢ صباحا

ملحقات	مخرجات	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الجهة الفعالة	توقيت المخرجات
مخرجات الأداء المستهدفة			

[illegible]

رقسم الأسبوع: ١٢

تاريخ الأبرع : لمبت ٧/٢٠ إلى الجمعة ٧/٢٦

[illegible]

٣٩٩

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ٦

رقم الأسبوع : ١٣
تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٢٠ إلى الجمعة ٧/٢٦

ملاحظات	طريقة الزدراء المستعملة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأسبوع الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة التجريبية	بالنسبة للمجموعة العادية		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة العادية	
	كل مجموعة - دولتن ، كل مجموعة ، الدولتن (ظهر ، امسر ، زحف ، ويقيم فناء مجموعتها ، صرطن (١١) ، مجموعة ، يكره - من (١٦) ، مجموعتان يكرهين (١٦)	زحف	$\frac{4 \times 4}{\frac{100}{\%} - 95} \times \text{سرعة } 30 \text{ ث راحة سلبية}$	الاضغص الحركي فمنشئ بزمان الرفع من حوطا للزوايا		
	- ٢ ظهر - ١ زحف	رجلين	$\frac{4}{\frac{100}{\%} \times \text{سرعة تشمل بعمل النضج الى } 180 \text{ نبضة / ث}} \times \text{راحة سلبية حتى وصول معدل النضج الى } 140 \text{ نبضة / ث}$	- النعية للفترة اللاعمرانية		
حجم الكريب المتي ١٠٠٠ م	- صرطن كل مجموعة ١ دولتن ، ١ ظهر ، امسر ، ١ زحف		$\frac{4 \times 4}{\frac{100}{\%} - 95} \times \text{سرعة } 90 - 100 \%$ $\frac{50}{\%} \times \text{راحة ايجابية سلبية + } 10 \text{ ث راحة سلبية}$	- التحمل للبرالي - السرعة		
حجم الكريب الجاف ٢٠٠ م	كل مجموعة ٢ متر ، اكل مجموعة ٢ يكرهين (١٠) ، (١٢) ، دولتن	رجلين	$\frac{4 \times 4}{\frac{100}{\%} - 80} \times \text{سرعة } 80 - 100 \%$ $\frac{4 \times 4}{\%} \times \text{راحة سلبية + } 10 \text{ ث راحة سلبية}$	- التحمل للبرالي التوازن الحركي		
	مجموعة دولتن - مجموعتان ظهر - مجموعتان زحف		$\frac{50 \times 8}{\frac{100}{\%} - 80} \times \text{سرعة } 80 - 100 \%$ $\frac{4 \times 4}{\%} \times \text{راحة سلبية + } 10 \text{ ث راحة سلبية}$	- التحمل للبرالي		
	زحف - دولتن - ظهر - صرطن - زحف		$\frac{4}{\frac{100}{\%} \times \text{سرعة } 70 \%$ $\frac{4}{\%} \times \text{راحة سلبية + } 10 \text{ ث راحة سلبية}$	- الاحماء للمقي	٧/٢٤ صباحا	

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ٦

رقم الأسبوع : ١٣
تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٢٠ إلى الجمعة ٧/٢١

ملاحظات	طريقة الأداء المستفضة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة	
٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٨ (٥٠ م كس رعة تصل بمعدل التنبض إلى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول التنبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق	الاعتبة القارئة للاهوائية	الاعتبة القارئة للاهوائية	
٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	١٠٠ م × سرعة أقل من ٧٠٪	الاعتبة القارئة للاهوائية	الاعتبة القارئة للاهوائية	
٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	١ (٥٠ م × سرعة تصل بمعدل التنبض إلى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول التنبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق	الاعتبة القارئة للاهوائية	الاعتبة القارئة للاهوائية	
٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٤٠٠ م × سرعة ٨٠ - ٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس	الاعتبة القارئة للاهوائية	الاعتبة القارئة للاهوائية	
٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٤ (٣٠ م × سرعة ٨٥ - ٩٠٪) ٢ ث راحة إيجابية سلبية + ١٥ ث راحة سلبية	الاعتبة القارئة للاهوائية	الاعتبة القارئة للاهوائية	
٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٣٠٠ م × سرعة ٨٠ - ٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس	الاعتبة القارئة للاهوائية	الاعتبة القارئة للاهوائية	
٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢ (٤٠ م × سرعة ٨٥ - ٩٠٪) ٢ ث راحة سلبية	الاعتبة القارئة للاهوائية	الاعتبة القارئة للاهوائية	
٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	١٠٠ م × سرعة أقل من ٧٠٪	الاعتبة القارئة للاهوائية	الاعتبة القارئة للاهوائية	
٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٢-١٧ تمرين (٢٨) - ٢ تمرين (٢٧) - ٢ تمرين (٢٦) - ٢ تمرين (٢٥)	٣ (٢٠٠ م × سرعة تتزايد مع كل تكرار ٧٥ - ٨٥ - ٩٥٪) ٢ ث راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	الاعتبة القارئة للاهوائية	الاعتبة القارئة للاهوائية	

محمد الشريف
المباشر ١٠٠٠

رقم الأسبوع : ١٣
تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٢٠ إلى الجمعة ٧/٢٤

[illegible]

٤٠٢

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ٦

رقم الأسبوع : ١٣

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٢٠ إلى الجمعة ٧/٢٦

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأنشطة الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الاحيائية		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الاحيائية	
محم الكريب المالى ٢٠٠٠م	كل مجموعة - اولان ، كل مجموعة يتدرب (٣٢) يتدربون (٣٧) ، ١٠ تمرين - ٣٠ (٣٠) ، ١٠ تمرين (٢١)		$\frac{4 \times 2}{5} \times 50 = 95 - 100\%$ $5 \times \text{راحة سلبية} + 2 \times \text{راحة سلبية}$	السرعة الربط الحركي		
	١ تمرين - ٢ زحف		$100 \times \text{سرعة أقل من } 70\%$	- الاسترخاء		
	١ تمرين - ٤ زحف		$10 \times \text{سرعة تصل بمعدل التنبض الى } 180 \text{ نبضة / ق} \times \text{راحة سلبية حتى وصول التنبض بمعدل } 140 \text{ نبضة / ق}$	- اللقطة للارتداد اللاعرجية		
محم الكريب الجانب ٢٠	٢٠ تمرين - ١٠ اولان		$100 \times \text{سرعة } 90.80\% \times 4 \times 4$ $100 \times \text{سرعة } 95 - 100\%$	- العمل اليومي		
	مجموعة اولان - مجموعة ظهر - مجموعة صدر - مجموعة زحف		$4 \times 4 \times \text{سرعة } 95 - 100\%$ $3 \times \text{راحة سلبية} + 30 \times \text{راحة سلبية}$	- السرعة		
	٤ تمرين (١٠) - ٤ تمرين (٢٧)		$4 \times 2 \times \text{سرعة } 80 - 85\%$ $3 \times \text{راحة سلبية} + 30 \times \text{راحة سلبية}$	العمل اليومي الاولان الحركي		
	مجموعة اولان ، ١ تمرين ، ١ تمرين ، ٢ زحف		$4 \times 2 \times \text{سرعة } 85 - 90\%$ $5 \times \text{راحة سلبية} + 30 \times \text{راحة سلبية}$	- التحمل اليومي		

مرفق رقم (١١)
شهادة المركز الاستشارى لعلوم الرياضة .

مرفق رقم (١١)

شهادة

يشهد المركز الإستشاري لعلوم الرياضة SPORT SCIENCE بأنه تم معالجة البيانات المقدمة من الباحث / عصام احمد حلمي محمد أبو جهيل ، على الحاسب الآلي بالمركز باستخدام البرنامج الاحصائي STAT VIEW II وتم مراجعتها علميا في ضوء البيانات المقدمة من الباحث ، وبعد الاتفاق مع هيئة الإشراف على الإسلوب الامثل لمعالجة البيانات ، حيث بلغ إجمالي حجم العينات (٢٥) سباحا كما بلغ إجمالي عدد المتغيرات (٨٢) متغيرا .
وهذه شهادة من المركز بذلك

المستشار العلمي

د. / احمد ماهر انور

المستشار الإحصائي

د. / حسني محمد عز الدين



مرفق رقم (١٢)

إفادة مركز الاستشارات الإحصائية والقياسية بجامعة القاهرة

مرفق رقم (١٢)

معهد الدراسات والبحوث الإحصائية
مركز الإستشارات الإحصائية والقياسية
جامعة القاهرة

إفادة

يفيد مركز الإستشارات الإحصائية والقياسية التابع لمعهد الدراسات والبحوث
الإحصائية جامعة القاهرة أن الباحث / عصام أحمد حلمي محمد أبو جيل
قد قام بعمل تحليل إحصائي بالمركز شمل إجراء معالجات إحصائية باستخدام
الاختبارات اللامعملية وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSSWIN .
وهذه إفادة منا بذلك .

محمد المصطفى



أ.د. / إبراهيم فوزي



- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

ملخص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث :

أشارت عدة مؤلفات إلى أن أداء تمارين تنمية بعض القدرات التوافقية يلقي بعبء عصبي شديد على السباح ، وقد يكون من أسباب هذا العبء العصبي لتلك التمارين ، أنه من الضروري أن يستخدم السباح درجات عالية من قدراته على الانتباه للأداء الحركي التوافقي المركب لهذه التمارين خلال أدائها ، حتى يستطيع الأداء على درجة كبيرة من الدقة والشدة في نفس الوقت ، وبالتالي فإن تنمية القدرات التوافقية من خلال التمارين الخاصة بهذا الجانب من التنمية ، قد تعمل على تدريب قدرات السباح على الانتباه ، فيؤدي هذا بالتالي إلى تنمية مظاهر الانتباه المختلفة لديه ، وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على تأثير تنمية هذه القدرات على مظاهر الانتباه لدى السباحين .

ومن جانب آخر ، فقد لاحظ الباحث من خلال متابعته للعديد من برامج تدريب السباحين المطبقة حالياً في الأندية المصرية ، أن تنمية القدرات التوافقية لم تحظى باهتمام كافٍ ، يتناسب مع أهمية هذه القدرات في التأثير الإيجابي على مستوى السباحين ، وفق ما ذكر في بعض المؤلفات ، وقد دفع هذا الباحث إلى محاولة الكشف عن جدوى تنمية هذه القدرات في التأثير على مستوى الإنجاز الرقمي للسباح بصورة موضوعية .

ونظراً لأنه يجب التركيز على تنمية الانتباه والقدرات الحركية - والتي من ضمنها القدرات التوافقية - في سنين ١٤، ١٥ سنة كعمر للناشئ ، حيث طفرة النمو الطبيعية لهذه القدرات ، ونظراً أيضاً لمدى أهمية القدرات الحركية لسباحي ٢٠٠ فردى متنوع ، وكذلك لتعدد الأداء المهارى المركب لهذا السباح ، فقد تحددت مشكلة البحث في محاولة التعرف على أثر تنمية القدرات التوافقية الرئيسية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين .

- أهمية البحث :

تحتل القدرات التوافقية أهمية بالغة في مجال التدريب الرياضي لدرجة تجعل بعض المتخصصين يذهبون إلى اعتبارها صفات مستوى الإنجاز .

ويكتسب هذا البحث أهميته من خلال محاولته اكتشاف تأثير تنمية هذه القدرات ، على أحد العناصر الحاسمة للنجاح في المنافسات الرياضية ، ألا وهو الانتباه بمظاهره المختلفة ، لعل تكون تنمية تلك القدرات أحد الأسباب التي يمكن الأخذ بها لتنمية ذلك العنصر الحاسم ، وكذلك من خلال محاولته اكتشاف قيمة تنمية القدرات التوافقية في زيادة فاعلية البرنامج التدريبي لتطوير الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

كما يزيد من أهمية البحث ، أنه يتطرق إلى تحديد القدرات التوافقية الرئيسية لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع بالأسلوب العلمي ، وتصميم وسيلة قياس موضوعية لقياس هذه القدرات .

كذلك يرفع أيضاً من أهمية البحث أنه لم يسبق - على حد علم الباحث - أن تم تناول أى جانب من الجوانب تطرق إليها هذا البحث في بحوث أخرى في مجال رياضة السباحة .

- هدف البحث :

التعرف على أثر تنمية بعض القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لهذه السباحة .

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدي .
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدي .
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح المجموعة التجريبية .

- المنهج المستخدم :

استخدم الباحث كلاً من المنهج التجريبي والمنهج الوصفي نظراً لملاءمتهما لطبيعة دراسات البحث المختلفة.

- عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (٢٥) سباح ، اختيروا بالطريقة العمدية من سباحى بعض أندية منطقة الجزيرة للسباحة القصيرة المشاركين في نهائيات بطولة المنطقة في الموسم الرياضى ١٩٩٥م ، وقد قسم سباحى العينة إلى قسمين ، إحداهما للدراسات الاستطلاعية أشتمل على (١٥) سباح ، والآخر لدراسة البحث الأساسية اشتمل على (١٠) سباحين قسموا بدورهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، كل منهما أشتمل على (٥) سباحين .

- وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث لجمع البيانات كل من الملاحظة العلمية ، والمسح ، واستمارات لاستطلاع آراء الخبراء ، وبعض الاختبارات ، والمقابلات الشخصية ، واستمارة تقوم للمستوى المهارى .

- الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بأربع دراسات استطلاعية حيث كانت الدراسة الأولى بغرض تدريب المساعدين على وجباتهم بخصوص البحث ، والتوصل إلى أفضل تنظيم لهذه الوجبات ، وكذلك التحقق من الصلاحية العلمية لاختبارات قياس القدرات التوافقية ، وكانت الدراسة الثانية بغرض استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، وكذلك استخلاص بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات ، وكانت الدراسة الثالثة بغرض التحقق من ثبات الاستمارة المستخدمة الخاصة بتقويم المستوى المهارى ، أما الدراسة الرابعة فكانت بغرض التوصل إلى الشكل النهائى لمجموعة التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية المستخلصة .

- المعالجات الإحصائية :

تضمنت هذه المعالجات ما يلى :

- أ - حساب الأهمية النسبية للمهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- ب - استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لكل من الاختبارات المرشحة للتحليل العاملي .
- ج - حساب معاملات الارتباط بين متغيرات البحث ووضعها في المصفوفة الارتباطية .
- د - تحليل مصفوفة الارتباطات عملياً باستخدام طريقة المكونات الأساسية هوتينج ، وباستخدام محرك كايذر لتقدير عدد العوامل المستخلصة .
- هـ - استخدام معادلة برت وبالكس في تحديد قيمة الدلالة المقبولة لتشبع الاختبار على العامل .
- و - استخدام اختبار ولكسن لرتب الإشارة لعينتين مرتبطتين لاختبار دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة من مجموعتي البحث في كل من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) .
- ز - استخدام اختبار مان - ويتني لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث في كل من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) .
- ح - تحديد مدى تقدم متوسطات كل مجموعة من مجموعتي البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي لكل من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) .
- الاستخلاصات :

- في حدود عينة البحث ، ومن واقع البيانات المتجمعة لدى الباحث ، يمكن استخلاص ما يلي :
- ١ - أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة تؤدي إلى تحسين مستوى مظاهر الانتباه .
- ٢ - أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، تؤدي إلى تحسين مستوى الإنجاز الرقمي .
- كما توصل الباحث ضمن إجراءات البحث إلى استخلاصات على قدر كبير من الأهمية - من وجهة نظر الباحث - وأهم هذه الاستخلاصات ما يلي :
- ٣ - بالتحليل العاملي تم استخلاص ست قدرات توافقية رئيسية ، خاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، وهي :
- أ - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمان ومسافة الدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- ب - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة .
- ج - القدرة على الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة .
- د - القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنويع طرق السباحة .
- هـ - القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردى المتنوع .
- و - القدرة على التوازن الحركي حول محور الأفقي للجسم خلال سباحة الدلفن والصدر .
- ٤ - تم التوصل إلى بطارية اختبار تضم ستة اختبارات ، بسبيلها يمكن قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين تحت ١٥ سنة ، وهي :

أ - خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٣ (٤ × ١٥ متر) من دفع حوايط الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

ب - خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة .

ج - درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .

د - ٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين .

هـ - الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة .

و - سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .

- التوصيات :

بناء على النتائج التي أمكن التوصل إليها واستنادا إلى الاستخلاصات التي انتهى إليها الباحث، يوصى

بما يلي :

١ - أن يحتوي البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، على تمارين خاصة بتنمية القدرات التوافقية الرئيسية لما لها من أثر في رفع فاعلية برنامج التدريب في تحسين مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

٢ - مراعاة توزيع حجم التدريب المخصص لتنمية القدرات التوافقية في برنامج إعداد سباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع للناشئين تحت ١٥ سنة ، على القدرات التوافقية الرئيسية المستخلصة، لتحقيق أكبر قدر من الشمول في تنمية القدرات التوافقية الخاصة .

٣ - استخدام البطارية المستخلصة في قياس القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، بشكل مرادف لعمليات القياس والتقييم التي تتم على مدى تنفيذ البرنامج التدريبي .

٤ - إجراء مثل هذه الدراسة على المراحل السنية الأخرى لنفس السباق ، للوقوف على الاختلافات بين القدرات التوافقية الرئيسية ، واختلافات تأثيراتها على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لهذا السباق ، بين مختلف تلك المراحل .

٥ - تطبيق هذه الدراسة بإجراءها على عينات أخرى من السباحين في مختلف السباقات الأخرى ، بهدف تحديد أهم القدرات التوافقية الرئيسية لسباحي كل سباق على حدة ، والوقوف على أثر تنميتها على الإنجاز الرقمي لكل سباق .

المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على أثر تنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، على كل من مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لهذه السباحة لدى هؤلاء السباحين ، وقد تكونت عينة البحث من ٢٥ سباح اختيروا بالطريقة العمدية ، حيث اشتملت الدراسات الاستطلاعية على ١٥ سباح ، بينما اشتملت الدراسات الأساسية على ١٠ سباحين ، قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة ، اشتملت كل منهما على ٥ سباحين ، وقد تم تحديد القدرات التوافقية الرئيسية باستخدام التحليل العاملي كأسلوب إحصائي لاستخلاص هذه القدرات ، وكذلك لاستخلاص بطارية اختبارات لقياسها ، كما تم اختيار وتصميم تمارين لتنمية تلك القدرات ، واشتمل البرنامج التدريبي على هذه التمارينات في تدريب المجموعة التجريبية، بينما لم يشتمل عليها في تدريب المجموعة الضابطة ، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ، أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة تجعله أكثر فاعلية في تطوير مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لدى هذه الفئة من السباحين ، كما تحددت ست قدرات توافقية رئيسية هؤلاء السباحين ، وهي : القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن ومسافة الدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة - القدرة على الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة - القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنويع طرق السباحة - القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردي المتنوع - القدرة على التوازن الحركي حول المحور الأفقي للجسم خلال سباحة الدولفن والصدر ، وتضمنت بطارية اختبار قياس القدرات التوافقية ستة اختبارات ، وهي : خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٣ (٤ × ١٥ متر) من دفع حوايط الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع - خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة - درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران - ٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين - الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة - سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .

Research Abstract

This research aimed at finding out the effect of the primal coordinate abilities of 200 meters individual medley youngster swimmers, upon both of the attention aspects and the record fulfillment level of those swimmers.

Research sample included 25 swimmers was chosen purposely, pilot studies included 15 swimmers, and the primal study included 10 swimmers, were divided equally into two groups, every one including 5 swimmers. The primal coordinate abilities and a testing battery for the purpose of measure these abilities were abstracted factorial. Drills for those abilities developing had been chosen and determined. Training program included those drills, for the experimental groups, but did not include these drills, for the control group. The most important results which research attained that the primal coordinate abilities developing makes the training program of swimmers mentioned before, more effective to improve both of the attention aspects and the record fulfillment of those swimmers. Six primal coordinate abilities had been determined, they are: Pushing off time and distance kinesthetic sense of the two turning walls of 200 meters individual medley - Kinesthetic sense of swimming distance - Kinesthetic sense of swimming direction - Ability of the different body parts movements combination with swimming stroke of modification - Sensation of static balance position through starting of individual medley swimming. The abstracted testing battery includes six tests, they are: Sensation error of time modification of 3(4× 15 meters) pushing off 200 meters individual medley two turning walls - Sensation error of less than 25 meters swimming distance - Inclination degree of medley swimming from start and turn - 4 × 50 medley with changing arm stroke sequence - Across stand on a beam by the right foot - Swimming butterfly and breast stroke with keeping head out of water.

4 - Applying such as this study upon other age groups for the same event , to find out the effect of the age groups differences, upon the primal coordinate abilities differences, and its effect upon attention aspects and record fulfillment of this event .

5 - Applying such as this study upon other events swimmers to find out primal coordinate abilities of each swimmers events and its effect upon record fulfillment .

3 - By means of factor analysis, six special primal coordinate abilities of 200 meters individual medley swimmers under 15 years old ,had been abstracted , and they are :

- Pushing off time and distance kinesthetic sense of the two turning walls of 200 meters individual medley .
- Kinesthetic sense of swimming distance .
- Kinesthetic sense of swimming direction .
- Ability of the different body parts movements combination with swimming stroke of modification .
- Sensation of static balance position through starting of individual medley swimming .
- Dynamic balance around body horizontal axis through butterfly and breast stroke .

4 - Special coordinate abilities of 200 meters individual medley swimmers under 15 years old, can be measured by means of a testing battery which consists of the following tests :

- Sensation error of time modification of 3(4× 15 meters) pushing off 200 meters individual medley two turning walls.
- Sensation error of less than 25 meters swimming distance .
- Inclination degree of medley swimming from start and turn .
- 4 × 50 medley with changing arm stroke sequence .
- Across stand on a beam by the right foot .
- Swimming butterfly and breast stroke with keeping head out of water .

Recommendations

According to the study results which researcher attained, he recommends the following :

- 1 - The training program for youngster swimmers under 15 years old of 200 meters individual medley, must include drills for the purpose of primal coordinate abilities development because of its efficiency of developing attention aspects and 200 meters individual medley record fulfillment .
- 2 - Taking care of distribution the specialized training amount for coordinate abilities developing , through the training program of swimmers mentioned before, on the abstracted primal coordinate abilities , according to the results of this research, to improve the coordinate abilities inclusively as much as possible .
- 3 - Using the extracted battery as a part of training program evaluation of swimmers mentioned before .

3 - There are statistical significant differences between post measures of the control and the experimental groups for the experimental group as for attention aspects and 200 meters individual medley record fulfillment .

Research Method :

Researcher used the experimental and descriptive methods .

Research sample :

Research sample included 25 swimmers was chosen purposely from some clubs swimmers of Giza swimming Zone , who had participated at finals championship of Giza, in 1995 year . Swimmers sample had been divided into two parts, one of them for the pilot studies included 15 swimmers and the other for the primal study , included 10 swimmers , this last one had been divided in turn to an experimental group and a control group, each one of them included 5 swimmers .

Data Collecting Tools :

Researcher used for data Collecting each of observation, survey, expert opinion applications ,tests, interviews , and skillful level rating scale .

Pilot studies :

Research executed four pilot studies , the first one was for the purposes of the helpers training for their tasks of research , determining the best arrangement of executing these tasks, and investigating the scientific efficiency of coordinate abilities tests . The second one was for purpose of abstracting the primal coordinate abilities of 200 meters individual medley youngster swimmers under 15 years old, and a testing battery for these abilities measurement , the third one was for the purpose of investigate the skillful level rating scale reliability . The fourth one was for the purpose of determining the final form of suggested drills group .

Results : -

Within the limits of the research sample and the actual collected data, researcher can abstract the following :

1 - The primal coordinate abilities developing through the training program of 200 meters individual medley youngster swimmers under 15 years old, improves the level of attention aspects .

2 - The primal coordinate abilities developing through the training program of the swimmers mentioned before, improves the level of record fulfillment .

Researcher also attained - through research procedures - some other results, the most important of them are the following :

SUMMARY

Research problem:

Many reference books had pointed to coordinate abilities developing drills, that they lay an intensive neural load upon the swimmer. May from this neural load of this load causes , that the swimmer have to employ high degree of attention to the composite coordinate motor performance of those drills, while they are carried out, to be able to perform them accurately and intensely at the same time . So coordinate abilities developing through taking the specialized drills of this developing, may make the attention aspects of the swimmer are trained, so they can be improved. This had agitated researcher to attempt to find out the effectiveness of coordinate abilities developing upon attention aspects for swimmers .

From other side, research had observed that many training programs which applied presently in Egyptian clubs, are not adequately care in proportion to coordinate abilities for swimmers. This agitated research to attempt to find out objectively the benefit of developing these abilities upon record fulfillment level for the swimmer .

In consideration of that it is necessary to concentrate upon developing motor abilities - which include coordinate abilities - at 14 , 15 years as a youngster age, because of the natural growth mutation of these abilities at this age, and also for the motor abilities importance , in regard to, 200 meters individual medley swimmers , because of, numerousness of the complicated skillful performance through that event, research problem was determined to find out the effect of the primal coordinate abilities upon attention aspects and record fulfillment level of 200 meters individual medley for youngster swimmers .

Research Objective :

Finding out the effect of developing some primal coordinate abilities upon attention aspects and record fulfillment for the 200 meters individual medley youngster swimmers under 15 years old .

Research Hypotheses :

1 - There are statistical significant differences between post and prior-measures of the control group, for the post measure as for attention aspects and 200 meters individual medley record fulfillment . .

2 - There are statistical significant differences between post and prior-measures of the experimental group for the post measure as for attention aspects and 200 meters individual medley record fulfillment .

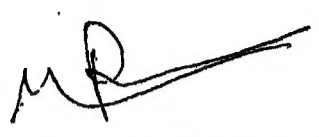
**SUEZ CANAL UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
PHYSICAL TRAINING DEPARTMENT
PORT-SAID**

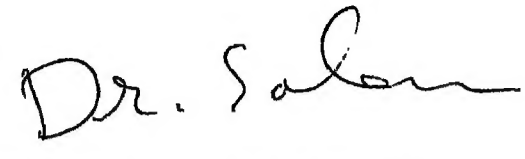
**EFFECT OF DEVELOPING SOME ABILITIES
OF CO-ORDINATION UPON ATTENTION
ASPECTS AND RECORD ACHIEVEMENT
OF 200 METRES INDIVIDUAL
MEDLEY FOR YOUNGESTERS
SWIMMERS**

BY

ESSAM AHMED HELMY MOHAMED ABOU GAMIL
Assistant Lecturer for Physical Training Department
In Partial Fulfillment of the Requirements
of Ph.D. Degree in Physical
education

SUPERVISORS


Dr. MOHAMED EL SAID ROHAIEM
Prof. and Head of Physical Training
Department and Vice Principle
of Physical Education ,
Port - Said
Suez Canal University


Dr. MAHMOUD MAHMOUD SALEM
Ass. Prof. at Sport Psychology
Department and Substitute
Head of the Department
Port -Said
Suez Canal University




ALEXANDRIA
مكتبة الاسكندرية